

Estrategias nutricionales de los pastores vascos: la cecina y otros alimentos de su dieta

(Nutritional strategies of Basque shepherds: cured mead and other elements of their diet)

Leizaola Calvo, Fermín

Sdad. de CC. Aranzadi. Dpto. de Etnografía. Zorroaga gaina, z/g.

20014 Donostia – San Sebastián

f.leizaola@euskalnet.net

BIBLID [1137-439X (2008), 30; 209-222]

Recep.: 16.10.07

Acep.: 02.07.08

Este artículo aborda algunos ingredientes de la dieta de pastores y ganaderos de Euskal Herria. A través de diferentes recetas culinarias, se observa la importancia de la cecina en la preparación de guisos y otros platos, así como los cambios significativos de estas últimas décadas. Se recogen asimismo otros elementos de la dieta de los pastores que no son hoy apreciados socialmente.

Palabras Clave: Cecina. Dieta. Alimentación pastoril. Conservación de alimentos. Euskal Herria.

Artikulu honetan, Euskal Herriko artzainen eta abeltzainen dietaren osagai batzuk aztertu dira. Hainbat errezetaren bidez, gisatu eta bestelakoetan zezinak duen garrantzia azaltzen da, bai eta azken hamarkadetan izan diren aldaketa esanguratsuenak ere. Bestalde, gaur egun estimatzen ez ditugun artzainen dietako bestelako elementu batzuk ere jaso dira.

Giltza-Hitzak: Zezina. Dieta. Artzainen elikadura. Elikagaien kontserbazioa. Euskal Herria.

Cet article aborde certains ingrédients de la diète des bergers et éleveurs du Pays Basque. Les différentes recettes culinaires mettent en relief l'importance de la viande séchée dans la préparation de nombreux plats, ainsi que les changements significatifs qui se sont produits au cours des dernières décennies. Il y est fait également mention des éléments de la diète des bergers qui ne sont plus aujourd'hui appréciés socialement.

Mots Clé : Viande séchée. Diète. Alimentation pastorale. Conservation des aliments. Pays Basque.

1. INTRODUCCIÓN

En este artículo vamos a tratar de una parte de los alimentos cárnicos que el pastor produce, elabora y consume, en particular, de la cecina. Dejaremos de lado el queso y otros productos lácteos de los que me he ocupado en múltiples ocasiones (Leizaola, F. 1982, 1978). Asimismo, por cuestiones de espacio, dejaremos para otra ocasión el estudio de productos elaborados que también forman parte de la dieta del pastor. Estos comprenden los productos panificados (pan, talo y borona etc.), diversas conservas vegetales y de pescado, el salazón de pescado (sardinas viejas y bacalao seco salado, principalmente), así como el aceite, el vinagre, el café, el azúcar y el chocolate, junto con el vino y los licores, productos todos ellos que los pastores adquirían en el pueblo y de los que se abastecen periódicamente.

Partiendo de un trabajo de campo de larga duración, se analizan diversos sistemas empleados para la conservación de proteína animal y su importancia en una economía de montaña otrora cuasi autosuficiente. Hasta épocas muy recientes, la conservación de alimentos ha condicionado grandemente la dieta de estas comunidades de montaña. La cecina constituye en este aspecto un ingrediente importante, por su presencia a menudo casi diaria en la dieta de pastores y ganaderos en el pasado, tanto durante la estancia estival y otoñal en la montaña como durante la invernada en los pastos del valle o de la costa. Hoy por hoy, la cecina experimenta un proceso de adaptación a los nuevos usos alimentarios, sobretudo a los cambios introducidos por las mejoras en los procesos de conservación. Es el caso de la generalización de los arcones congeladores. Cabe señalar que no es éste el único cambio importante de las últimas tres décadas en lo que respecta la cecina. A diferencia de otros alimentos que formaban parte de la dieta de estas poblaciones de montaña, la cecina se sigue produciendo de forma artesanal, mayormente destinada al consumo propio –sigue siendo por tanto un alimento “casero”–, y lo que es más importante, ha pasado a tener una apreciación culinaria que antes no tenía. Este proceso demanda una especial atención para con los cambios introducidos en la dieta, así como una educación del gusto en la que intervienen la transmisión de saberes y sabores tradicionales, que se refleja en una valorización de determinados productos.

2. LA CECINA, UN MÉTODO DE CONSERVACIÓN MILENARIO

La palabra cecina etimológicamente proviene del bajo latín *caro siccina* derivado del latín *siccun*, seco. Es precisamente el proceso de secado y salazón lo que caracteriza en gran medida a la cecina. La cecina ha permitido aprovechar animales por los cuales el pastor no obtiene ganancias, como es el caso de aquellas reses de más edad que de otra forma se malvenden a los carniceros y mataderos.

Esto nos lleva a abordar un tema más amplio, el de la conservación de alimentos. La cecina permite la conservación cuando no había frigoríficos ni sistemas modernos de industria conservera, aportando a la dieta del pastor un com-

plemento importante de proteínas animales. Cabe señalar que la fabricación de cecina es muy anterior a la aparición de las industrias conserveras en la costa. La cecina es además fácil de transportar desde el caserío en donde se ha elaborado hasta la “txabola” donde el pastor pasa la temporada de primavera a fines del otoño.

La conservación de alimentos ha jugado un papel fundamental en la dieta, ya que hasta épocas muy recientes ha condicionado enormemente la dieta de nuestras sociedades. Algunas de las técnicas más frecuentes y documentadas como son la salazón, el ahumado, el secado, la congelación, la conservación en aceite o manteca y la conservación en cal se han empleado desde la Antigüedad tal y como atestiguan diversos estudios sobre el antiguo Egipto, Grecia y Roma. La elaboración de la cecina entronca con una tradición de conservación milenaria. Veamos cómo se realiza en la actualidad en las áreas de pastoreo en las que tradicionalmente se ha preparado para el consumo cotidiano.

2.1. Técnicas para la elaboración de la cecina en Euskal Herria

La cecina es una forma de conservar la carne durante largo tiempo que se conoce desde la antigüedad. Esta técnica consiste en esencia en hacer pasar la carne por procesos de salado, secado al sol, secado al aire o ahumado, etc. La técnica de transformar la carne en cecina se conoce en toda Europa.

En nuestro caso las técnicas tradicionales que se emplean son las de salazón y secado al aire.

En euskera la cecina recibe los nombres de “zeziña” (c)-“sesiñe” (c), comunes a prácticamente todo el área vascófona. Otras formas dialectales incluyen el término de “gatzartu”, que recoge la importancia de la sal como método de conservación, “okelardie” en Bizkaia, término descriptivo, literalmente carne de oveja, o “altxarki” término recogido en Bajanavarra y el valle de Salazar (Artola, 2006).

La cecina ha sido uno de los aportes de proteína animal más importantes en la dieta del pastor hasta hace pocos años. Todavía hay pastores y “baserritarras” (habitantes de caseríos) que continúan elaborando cecina como sistema de conservar y aprovechar la carne de oveja para enriquecer y condimentar los guisos.

La cecina se adapta también a los nuevos tiempos. Hemos detectado que en algunos caseríos hoy en día siguen haciendo cecina, no ya como antaño por cuestiones de necesidad o de consumir carne durante todo el año, sino por cuestiones de gusto. Tal y como mis informantes me han señalado, la preparan porque les gusta el sabor. Observo sin embargo un cambio sustancial en la materia prima, ya que en vez de utilizar ovejas viejas, ahora la preparan con carne de cordero o de oveja joven. Otro cambio reseñable atañe al modo de preparación, ya que una vez pasado el proceso de salazón no la secan al aire, sino que la introducen en un arcón congelador donde la mantienen hasta su consumo. La cecina ha pasado de ser en este caso un producto de una economía de subsisten-

cia en la que se utilizan todos los recursos para la obtención de proteínas animales a ser un alimento *delicatessen*, al tiempo que mantiene la tradición y la ligazón con el pasado familiar.

La elaboración de la cecina forma parte del calendario de actividades estacionales de los pastores y del mundo rural en general. La mejor época para hacer cecina es de finales de septiembre hasta diciembre en tiempo en que la luna esté en fase de “hil betea” (luna llena). Para hacer cecina hay que tener en cuenta que no haya moscas, pues de lo contrario estas podrían dejar sus huevos y agusanar posteriormente la carne. Bien preparada, esta carne es susceptible de conservarse en buenas condiciones durante varios meses. Esta es sin duda una de las mayores ventajas que presenta la cecina, su conservación prolongada que la hace junto con otros preparados cárnicos como los jamones y embutidos, un alimento de duración fácilmente transportable.

2.2. Recetas para preparar cecina

A pesar de su sencillez, la forma de preparar la cecina varía de un lugar a otro, de una casa a otra. A continuación, presento algunas recetas para la elaboración de cecina que me han proporcionado los pastores y otras gentes de las zonas ganaderas de Euskal Herria, recogidas en diferentes áreas de pastoreo a lo largo de más de cuarenta y cinco años de trabajo de campo.

Según me relató Serafina Larrea, pastora de la casa Aitamarren de Zegama para hacer “sesiña” o “sesiñea” su marido, su suegro y ella misma¹ en los años 1970, procedían de la manera siguiente:

Sacrificaban una oveja vieja de 7, 8 ó más años (es más sabrosa la cecina con oveja joven), la desangraban bien y posteriormente la despellejaban. Para conseguir quitar bien la piel utilizaban el sistema que emplean otros pastores, que consiste en hinchar el animal introduciéndole una caña por un orificio que se le practica en la parte posterior de la juntura de la rótula de la pata trasera. Una vez quitada la piel se eviscera el animal, quitándole la tripa, los intestinos, el bazo, el hígado, el corazón, los riñones y pulmones. Luego le cortaban la cabeza y con el cuerpo del animal ya “limpio”, lo colgaban de un gancho para que se secase bien durante aproximadamente veinticuatro horas. El cuerpo del animal permanecía colgado desde la mañana en que se sacrificaba hasta la mañana del siguiente día.

Posteriormente, troceaban la oveja, separando las costillas grandes con sus correspondientes chuletas. Esta parte la reservaban y la consumían asada en fresco. El resto lo troceaban con machete haciendo varios pedazos. Los brazos

1. Esta familia de pastores ha mantenido desde al menos tres generaciones la txabola en la majada de Oltza, parzonería de Altzania. Tanto Agapito Oiarbide y su hijo Jose Mari casado con Serafina Larrea y recientemente fallecido así como la hija de estos Mari Paz preparaban cecina durante el invierno en su casa de Zegama.

“besoak”, muslos “izterrak” por una parte, y por otra, el cuerpo seccionado longitudinalmente por la columna que se troceaba en seis porciones. Las patas y la cabeza seccionada en dos se consumían guisadas.

Los trozos bien limpios y secos los depositaban en un arcón de madera “gatzaska” (como el usado para salar pernils y jamones de cerdo) o en un gran recipiente de cerámica llamado “barreñoia” (barreño). A este arcón se le echaba previamente en el fondo una abundante capa de sal gruesa, sobre la que se depositaban los trozos de carne, cubriéndolos con capas sucesivas alternantes de carne y de sal gruesa. Finalizaban el relleno con una generosa capa de sal que cubría bien toda la carne.

Tanto si habían utilizado la “gatzaska” como el “barreñoia”, lo cubrían y tapaban bien con una tela que ataban al arcón o al recipiente para evitar que entraran las moscas. De esta manera permanecía la carne entre 8 y 20 días. Este período de salazón tan variable dependía del tiempo que querían conservar la carne.

Para su consumo era preciso sacar el trozo de carne que se iba a utilizar y ponerlo a remojo en agua al menos un día y medio, cambiando el agua tres veces, para de esta forma estar seguro de que la carne no estaba salada. Una vez desalada, la más de las veces se incorporaba al potaje o a un guiso. Así, la cecina se comía con legumbres como alubia, habas, “baba txikia(k)” o lentejas, acompañada de berza cocida.

Mi informante Ricardo Ezkurdia, de Arribe, pastor durante más de cincuenta años en la majada de Erriturri de Andimendi, continúa hoy en día preparando y consumiendo “sesina”. En líneas generales, su forma de preparación es similar a la anterior, aunque con algunas diferencias.

Este pastor me señalaba que era recomendable que fuera una oveja que estuviera gorda, de más de seis años. La mejor fecha para sacrificarla era a partir de San Miguel (29 de septiembre). Ya despellejada y eviscerada, Ricardo la cuelga en un lugar ventilado durante dos días para que se seque. Luego la secciona de arriba abajo por medio de un hacha: Corta brazos y muslos, y a cada uno de los trozos les da cuatro cortes para que de esa manera, luego penetre mejor la sal.

En un barreño o balde grande y de boca ancha, echa en el fondo una capa de sal gruesa “gatz larria” como de un dedo de espesor, sobre ella coloca las “izterrak” y “besoak” y sobre ellas otra gruesa capa de sal y deposita las “saitzak” (“sahiets”-costilla) a las que también les da una serie de cortes para que penetre por todo el conjunto la sal. Termina con una gruesa capa de sal y de esta manera lo deja tres días, pasados los cuales da vuelta a todos los trozos con sus correspondientes capas de sal y añade más si precisa. De esta forma pasa la carne otros seis días. Pasados éstos, se sacan las porciones y cada una de ellas se lava bien con agua fría y se seca con un trapo. Para finalizar, se cuelgan los trozos de un palo en un lugar seco y ventilado.

Para consumir un trozo de “sesina”, la víspera, por la mañana, se coge un trozo que se deja en agua durante unas doce horas, al cabo de las cuales se saca y se pone a cocer en el puchero unas tres horas. Algunas veces, es preciso dejar más tiempo a remojo o cambiar varias veces el agua, pues la cecina puede estar todavía salada. Generalmente las costillas al ser delgadas se desalan más fácilmente que las “iztarrak”(muslos) y “besoak” (brazos) que absorben más sal y por ello precisan más tiempo de desalado.

Una vez cocida la “sesiña” se consume tal cual o acompañando a un cocido de “babak” (habas), “babarrunak” (alubias) o “babatxikiak” (haba pequeña seca). También la prepara acompañada de salsa de tomate o en tortilla, desmenuzando la carne y mezclándola con huevos batidos y algo de ajo.

Me precisó que antes, en tiempos de escasez, había pastores que preparaban cecina con carne de oveja recién muerta en un accidente fortuito (despeñamiento, caída en alguna sima de poca profundidad y de relativo fácil acceso, etc.). Sin embargo, no era siempre posible aprovechar esta carne. Como norma higiénica, nunca han comido carne de oveja que hubiera muerto de enfermedad y así como tampoco de ovejas muertas por un rayo. Como él señala, a estos animales muertos por rayo no los comen ni los “putreak” o “saiak” (buitres), hasta pasados por lo menos ocho días.

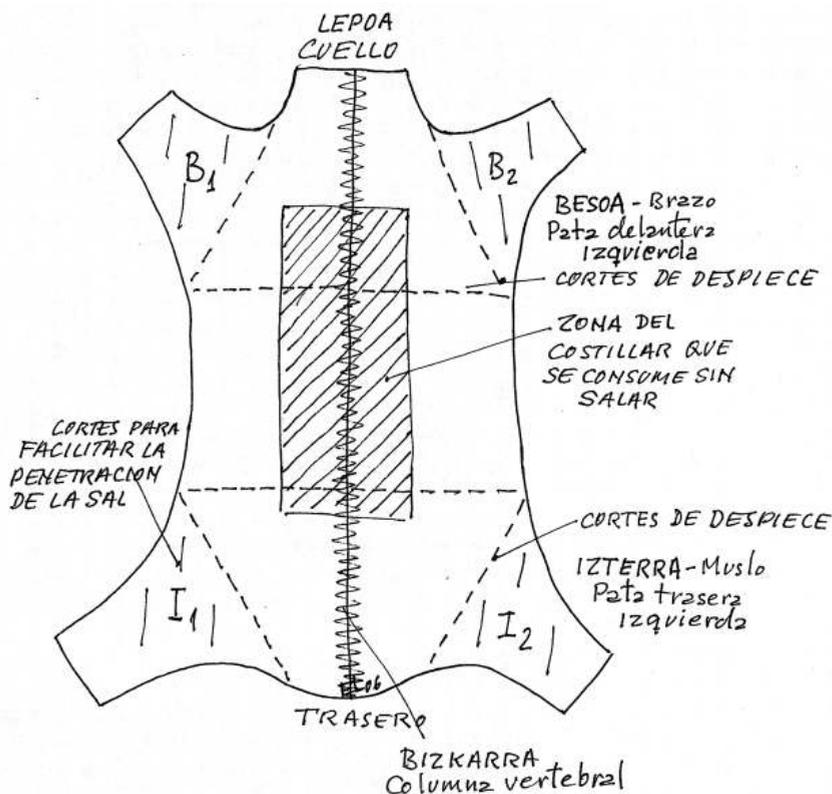
Según me informó Jesús Mendizabal, pastor de Zaldibia Guipúzcoa) que lleva subiendo a la majada de Oiduiiko sarioa en la sierra de Aralar más de 67 años, él y su familia también solían hacer “zeziña” (cecina) con carne de “ardi zarra” (oveja vieja).

En su caso, colocaban los trozos de carne entre capas de sal gruesa; éstos permanecían en el interior del barreño entre 12 y 15 días. Al cabo de este tiempo, extraían del recipiente cada trozo, lo limpiaban y secaban muy bien con un trapo. A continuación colgaban las porciones de cecina en un lugar fresco para que se secaran bien. La “zeziña” se podía comenzar a consumir a partir de 15 ó 20 días. También puede conservarse en buen estado de esta manera durante varios meses. El troceado de la oveja lo realizaban tal y como se recoge en el esquema del dibujo (Figura 1).

Cuando la carne de la oveja procedía de alguna oveja muerta en algún accidente por lo que el desangrado no había podido realizarse bien, seguían el mismo protocolo pero dejando la carne más tiempo entre la sal. Como consecuencia de esto, era preciso remojarla y cambiar el agua varias veces para desalarla a la hora de consumirla.

En pueblos alaveses de tradición pastoril tales como Ilarduia y Andoin en el valle de Asparrena, la cecina estaba presente en la dieta y se consumía, después de desalarla, cocinada en el potaje de alubia roja, pinta, habas. Como me informo el que fue pastor de la majada de Kuartandi o Kortandi en Legaire, en la parzonería de Entzia, Ignacio García de Albéniz, ellos la secaban colgándola de la campana del fogón bajo de la cocina de su casa y la consumían troceada con huevo, en tortilla o echándola al potaje de alubias.

Figura 1. Despiezado de la oveja.



Despiece de la oveja para hacer "ZEZIÑA" reservando la zona de las costillas para consumir sin salar. Autor: F. Leizaola

En la zona de Gorbea, el pastor Ramón Etxebarria del caserío Beretxikorta de Zeanuri (Valle de Arratia), me contaba que antes preparaban cecina de oveja en el caserío. A esta la llamaban "okelardie" para distinguirla de la carne fresca de oveja, "ardikia". Sacrificaban la oveja en "hilbera", en luna menguante, desde Todos los Santos hasta diciembre.

La época de preparación varía sensiblemente de un lugar a otro. En el caserío Muñotxeta del barrio Aitzarte de Ataun, Jesús Sukia me comunicó que la mejor época para hacer cecina era a partir de San Miguel hasta febrero. La receta para hacerla es muy parecida a las ya descritas, aunque usaban colocar los trozos de carne en el barreño sobre leñas, todo ello cubierto con varias capas de sal gruesa. En la actualidad, en vez de colgarla para secar, la introducen en un arcón frigorífico.

Durante gran parte del siglo XX, la cecina formó parte de los menús de las ventas y posadas en el medio rural. Así, en la Venta Otzaurte de Zegama, Segun-

da Lasa, originaria de la Venta de Mandubia en Itsaso, preparaba la cecina con carne de oveja joven. En vez de meter los trozos de carne entre sal gruesa, los introducía en salmuera a saturación y para comprobar el grado de saturación de la sal, metía un huevo en la solución y éste tenía que flotar. Los trozos permanecían sumergidos en esta salmuera cinco o seis días y luego los secaba muy bien y los colgaba con un cordel para que se secaran al aire.

El pastor de Amezketeta, Anastasio Balerdi de la majada de Arritzaga en el barranco homónimo de la sierra de Aralar, hace “zeziñe” en los meses en los que el “sol está bajo” y no hay moscas. Para ello, elige una oveja de mediana edad que esté gorda y después de sacrificarla, desangrarla, despellejarla - “Iarru kendu”- eviscerarla, etc., la cuelga, después de bien limpia, con el cuello hacia abajo en un lugar bien ventilado donde permanece durante varias horas. Luego la despieza de arriba hacia abajo, cortándola en dos por la columna vertebral, procedimiento que se conoce como “bizkarra partitu”.

Después, divide en tres cada trozo obtenido, es decir: brazos “besoa”, costillares “sayeski ezurre”, y muslos “atzeko izterra”. Las seis piezas pasan por un banco de picar leña “egur tranka gañen”, donde les practica con hacha algunos cortes para que penetre bien la sal en la siguiente fase. Algunos pastores, en estos cortes suelen introducir dientes de ajo para dar más sabor a la carne.

A continuación, en una “gazi kutxa” (arcón) o en un barreño grande coloca en el fondo unas cuantas leñas para que la carne no toque el fondo del recipiente. Estos suelen tener en la parte inferior un orificio para eliminar los líquidos que se generan durante la salazón y de esa forma la carne permanece seca, en contacto con la sal. Para ello, comienza colocando sobre las astillas una capa de sal gruesa y sobre ésta, primero los muslos, luego los brazos y encima los costillares, todo separado por capas de abundante sal. Como en los ejemplos anteriormente citados, termina con una última capa de sal que cubre todo, y sobre ella, coloca un saco tapándolo todo pisado por una losa.

El barreño o la “gazi kutxa” se coloca en un lugar oscuro y fresco y así permanece durante quince o veinte días, teniendo cuidado a los ocho días aproximadamente de dar vuelta a todos los trozos y dejarlos en la misma disposición. Si fuera preciso se le añade sal. Pasados veinte o más días, se sacan las piezas, se limpian y se cuelgan del techo en la cocina o en otro lugar seco.

Para consumirla, procede como los anteriores entrevistados, es decir, poniéndola a remojo durante doce horas y cambiando varias veces el agua del remojo.

Tal y como he señalado, la cecina se consume de muy diversas formas, entre ellas destacan las siguientes:

- Con potaje de berza que se ha cocido aparte.
- Con tomate y cebolla.
- Desmenuzada y revuelta con huevos o en tortilla.
- Con “porrupatak” (cocido a base de puerros y patatas).

- Con potaje de alubias “babarrunak” tanto blancas “txuriak”, pintas “pintoak”, rojas “gorriak”, o negras “beltzak”.
- Con potaje de habas “babak”, “baba txikiak” o también con lentejas.
- Con arroz, etc.

3. EMBUTIDOS Y OTROS PRODUCTOS CÁRNICOS

Además de la cecina, el pastor consume otros productos cárnicos de elaboración propia. Otro sistema que permite conservar este tipo de productos durante largo tiempo y que se conoce desde tiempos remotos, son los embutidos, entre los que se encuentran el chorizo o “lukainka”, la chistorra “txistorra que es un chorizo poco curado, las morcillas de cebolla o de arroz, que reciben según áreas dialectales los nombres de “odolkia(k)” “odolgia(k)” “odolostea(k)ko “buskantza(k)”.

Hay además un embutido que se prepara sobre todo en Zaldibia y en los pueblos de los alrededores en el Goierri guipuzcoano y que se ha convertido casi en un símbolo identitario: se trata del mondejo o morcilla blanca, conocido como “mondeju zuria(k)”, preparado a base de puerros, cebolla, sebo de oveja, callos de oveja picados, algo de pimienta perejil y algo de sal. Primeramente, se cocinan la cebolla y los puerros bien picados en el sebo derretido en una cazuela. Por otra parte, los callos se cuecen en agua y luego se añade la sal y la pimienta, cuando están cocidos se trocean y pican bien. Todo esto es añadido a los puerros y cebollas cocinadas en el sebo a los que se agregan los huevos batidos y se revuelve bien el conjunto. Posteriormente, se rellenan los intestinos con esta mezcla, a la vez que se hacen pequeñas porciones con un cordel teniendo cuidado de no rellenar excesivamente cada porción de intestino atado, pues de lo contrario al cocerlos para consumir pueden reventar.

Una variante de estas morcillas son los “mondeju beltza” que se preparan de forma similar pero a los que, en lugar de sebo, se añaden sangre de oveja.

Hay además otros aprovechamientos que hacen los pastores cuando sacrifican alguna oveja o cordero. Son los siguientes:

- La “ardi burua”, o cabezuela de cordero asada en el horno y aderezada con sal, ajo perejil y aceite.
- La sangrecilla, o “pikatzta”, que se hace con sangre de cordero cocida y que preparan generalmente después de la matanza. La sangrecilla troceada la cocinan friendo en aceite con abundante cebolla picada. Una vez que esta bien hecha le añaden los huevos batidos haciendo a continuación un revuelto.
- La “tripota”, que es un guiso que hacen en el valle de Aezkoa y que consiste en cocer la cabeza y las patas de los corderos que luego se deshuesan. Por otra parte, se fríe cebolla, ajo y perejil todo bien picado le

agregan algo de harina y pimienta y todo este conjunto lo vierten en un puchero en donde tienen rodajas de morcilla de oveja y las patas y la cabeza deshuesadas. Todo ello caliente lo revuelven y lo comen con salsa de tomate.

- Los “menudicos” de cordero o el “patorrillo”, que se consume en amplias zonas de Navarra y que lo preparan troceando el hígado, corazón, y el pulmón del cordero recién sacrificado y se cocinan con abundante cebolla picada y aceite. En muchas ocasiones a este guiso le añaden las patas. Para ello previamente las patas del cordero han sido desprovistas de la lana escaldándolas muy poco tiempo en agua hirviendo. Las patas, una vez limpias suelen enrollarlas con trozos de intestino.

Pero si hay un guiso curioso, es el de rabos de cordera guisados. Cuando los pastores cortan los rabos a las corderas, tanto por el sistema del retortijón como cortándoselo con navaja u otros procedimientos, los recogen y con ellos preparan un succulento guisado. Popularmente, los pastores de ovejas rasas dedicadas a la recría suelen decir: “hoy vamos a comer carne viva”, pues el animal sigue vivo sin una parte importante de su cola.

Para prepararlos, sigo la receta que me dio en Atauri (Araba) la viuda del pastor y artesano Teófilo López de Arbina: Escalda los rabos para quitarles la lana, como en el caso de las patas, los lava bien y los trocea si son largos. Por otra parte, prepara un sofrito con cebolla, pimienta negra, orégano, trozos de chorizo y algo de pimentón. Algunos rabos, si son de cordera de varios meses es preciso cocerlos antes para que estén tiernos.

A las corderas les suelen cortar por lo general los rabos por Todos los Santos o alrededor de la Semana Santa. Se aduce para ello una razón profiláctica: en otoño y al principio de la primavera no hay moscas que puedan dejar huevos que posteriormente se pudiera agusanar en la herida. Hoy en día, se cortan los rabos con máquina y les aplican un aerosol antiséptico.

Además de la cecina y de los productos cárnicos de los que hemos hablado, la dieta del pastor se completa de productos vegetales, así como de forma más puntual en el pasado, de productos de caza y trampeo. El pastor utiliza su entorno natural para la obtención de alimentos. En las inmediaciones de su “txabola” y redil de ordeño posee una serie de anexos entre los que se encuentra la huerta y el “oilotegi” o gallinero y la “txerritegi” o pocilga que le proporcionan una parte importante de su dieta. Por otra parte, aprovecha su área de pastoreo para recolectar hongos, frutos silvestres y plantas medicinales. A continuación trataremos sucintamente de todos ellos.

4. OTROS ELEMENTOS DE LA DIETA DEL PASTOR

El pastor produce u obtiene otros alimentos de su entorno natural que complementan su dieta. En este apartado trataremos únicamente de éstos, dejando

para otro trabajo posterior los productos elaborados y conservas variadas así como los productos frescos que se pueden adquirir en los comercios y que ha introducido cambios importantes en sus hábitos alimenticios.

4.1. Los productos de la huerta de la majada

Algunos pastores tienen junto a su “txabola” en la majada, “saroia”, un pequeño terreno cercado con muro de piedra en seco o con estacas en donde cultivan algunos productos horto-frutícolas para el consumo propio, entre éstos los más comunes son los siguientes:

- Tomate
- Vaina
- Guisante
- Lechuga
- Patata
- Berza
- Acelga
- Cebolla
- Puerro
- Zanahoria
- Ajo
- Perejil
- Fresa

Se trata de pequeñas huertas temporales que se renueva todos los años y que se trabajan únicamente durante los meses de estancia del pastor en la majada, es decir la época comprendida entre mayo y finales de octubre.

4.2. El gallinero

Además de la huerta, muchas majadas pastoriles suelen tener una pequeña construcción muy elemental de tipo “illorra” (construcción de muros de piedra en seco con cubierta empinada de gruesa capa de helechos) que se conoce como “oilotegi”. En este recinto el pastor mantiene una docena de gallinas con algún gallo y polluelos que andan libres por los alrededores de la “txabola”. Además de lo que comen en sus recorridos, el pastor alimenta estas aves con algo de pienso, con las sobras de la comida y los pequeños restos que quedan después de la elaboración del queso:

- Gallinas
- Gallos
- Pollos
- Huevos

Las gallinas se sacrifican, junto con algún pollo en alguna fecha señalada, como puede ser cuando suben amigos y parientes a la “txabola” a visitar al pastor al finalizar las tareas de esquilado.

4.3. La recolección: frutos silvestres

Todavía en el mundo rural existen reminiscencias de una etapa recolectora que se manifiesta en la recogida de:

- Moras
- Endrinas o “patxarana(k)”
- Hongos
- Manzanas silvestres –“sagarmines” o “patxaka(k)”
- Castañas
- Nueces
- Manzanilla
- Te de peña
- Plantas medicinales etc.

Hoy en día, la recogida de los tan apreciados hongos y setas es una de las actividades a las que el pastor dedica en la temporada algo de tiempo mientras recoge y reparte el rebaño por el monte. Entre éstos, destacan las “ziza(k)” y los “ontto-beltza(k)”.

4.4. Las infusiones

Hay además plantas que gozan de especial predilección en algunas zonas. Este es el caso de la “kamomila”, la manzanilla silvestre y el té de roca o de peña (*Jasonia glutinosa*), con las cuales se hacen infusiones. Estas, junto con otras plantas medicinales más conocidas como la “pasmobelarra” o la “berbena belarra”, verbena, la “azeri buztana”, cola de caballo forman parte de la farmacopea popular que emplean tradicionalmente los pastores. Cabe señalar que en algunos casos la manzanilla se seca en el interior de la “txabola”. En el proceso de secado, la manzanilla toma un gusto particular de ahumado, debido al humo producido por el fogón bajo “sutoki” o “beheko sue”, en el que cocina el pastor.

4.5. La caza

El pastor es un cazador ocasional. La caza proporciona en algunos casos una fuente de proteínas adicionales. Sin embargo, a menudo la caza consiste esencialmente en librar el rebaño de los ataques de animales depredadores. Por ello tradicionalmente los pastores han dado caza sin cuartel a alimañas tales como lobos, zorros, garduñas, comadreas, tejones, gatos monteses etc.... Antiguamente los pastores y ganaderos se organizaban para hacer batidas contra el oso y hasta más recientemente contra los lobos, hoy prácticamente extinguidos. Estos animales no se comían.

Hasta hace unos años, algunos pastores atrapaban con artes hoy prohibidas pequeños animales para su consumo. Lazos, cepos, trampas y pinchos se empleaban para cazar, entre otros:

- Aves
- Lirones
- Liebres
- Conejos
- Gatos monteses
- Ardillas

Así, además de los productos cárnicos derivados de sus propios rebaños, hasta hace cuarenta años, los pastores han consumido carne de pequeños animales salvajes, aunque esta práctica no era habitual. Algunos de estos animales eran muy apreciados por los pastores, que los consideraban verdaderos manjares debida a la calidad de su carne.

Algunos pastores de Urbasa me han referido haber comido zorro guisado, lirón, llamado también “mitxarro” o “muxarra. Esta práctica ha sido común no sólo en Urbasa, sino también en Andia, Entzia y Limitaciones de las Ameskoas, tal y como he podido comprobar e incluso degustar. Así, un pastor del Valle de Araitz me contó que en una ocasión un perro suyo mató a un tejón “azkonar” y que luego lo comieron en la desaparecida venta de Lezaeta. Para ello, después de despellejarlo y eviscerarlo, lo maceraron durante cuatro días en vinagre, sal y ajo y lo tuvieron al sereno hasta que lo guisaron con patatas y cebolla.

Sin embargo, estas carnes eran una excepción en la dieta cotidiana. Marcaban una diferencia con respecto a las gentes del valle que no se dedicaban al pastoreo, para los que el consumo de estos animales, salvajes e incluso dañino, era casi un tabú. Es en parte por ello que los pastores rara vez alardean de haber comido dichos animales.

5. CONCLUSIONES

Durante décadas, la cecina ha formado parte de la dieta de las poblaciones de pastores y ganaderos. En muchas ocasiones, era una fuente importante de proteína animal en la dieta diaria de una población que rara vez comía carne de su ganado, ya que éste se destinaba mayoritariamente a la venta o era reservado para ocasiones especiales. Aunque apreciada, la cecina no dejaba de ser un mero complemento del potaje cotidiano, una carne de segundo orden frente al cordero o al pollo que se consumía en fechas muy señaladas.

En estos últimos veinte años, el cambio en los hábitos alimentarios ha sido drástico y los pastores hoy en día comen de todo, como todos nosotros. Como hemos visto, la dieta de los pastores ha sido relativamente variada y muchas veces autárquica (productos de la huerta, huevos, talo, leche, cecina, suero, queso, “mamia” cuajada, “zenberan” requesón, etc.). Sin embargo, al mejorar su poder adquisitivo y con los avances tecnológicos, el pastor ha ido incorporando nuevos alimentos a su dieta. Actualmente la cecina no ocupa el lugar que ocupaba antaño.

A pesar de esto, como he señalado, la cecina se ha mantenido hoy en día como producto de elaboración casera y como tal, es muy apreciada por aquellos que la producen. A diferencia de ayer, en estos casos, la cecina deja de ser un producto de aprovechamiento para pasar a ser un alimento especial, preparado con mimo con ingredientes de primera: en vez de prepararla con carne de oveja vieja, se prepara actualmente con cordero. Se aprecia también este cambio sustancial en la adaptación del sistema de conservación, donde la técnica ancestral

de la salazón ha dado paso a nuevas técnicas de conservación, como es la introducción de los arcones congeladores.

A pesar de esto, la cecina no deja de ser un alimento poco conocido entre nosotros, sobre todo en lo que al medio urbano se refiere. Es relativamente difícil obtenerla en el mercado. No ocurre así en los Estados Unidos, donde la cecina forma parte de los “snacks” más apreciados, sobre todo en los estados del Oeste en donde forma parte del universo de los vaqueros y rancheros. Así, es frecuente encontrar bolsas de cecina, *jerky*, junto a caramelos, chicles y otras golosinas en los supermercados del Oeste americano. En México, la cecina y otros productos similares, como la “carne de res” deshilachada son también muy apreciados, y han sido integrados en una amplia industria alimentaria.

Anecdóticamente, la cecina ha hecho su aparición en los menús de algunos establecimientos hosteleros en el área rural. A día de hoy, la llamada Nueva Cocina vasca aún no ha “descubierto” la cecina, ésta no está incluida en los platos de más reciente creación. Sin embargo, la cecina es un elemento cultural apreciado por su sabor específico. Prueba de ello es su revaloración e introducción en las prácticas culinarias de las familias aun cuando han dejado de dedicarse al pastoreo.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARTOLA, Koldo. “Zaraitzua aztertzeko ekarpen berriak (eta 10- Ibiztako apurrak/gehigariak). En: *Fontes linguae vasconum*, nº 102, 2006; pp. 185-232.
- BARANDIARAN, José Miguel de (dir.). *La alimentación doméstica en Vasconia. Atlas etnográfico de Vasconia*. Bilbao: Eusko Jaurlaritza y Etniker, 1990.
- CASTILLO, José. *Viejas recetas de nuestros caseríos*. Donostia: CAP de Guipúzcoa, 1977.
- CASTILLO, José. *Recetas de cocina de abuelas vascas. Tomo I. Alava Navarra*, Hondarribi: Ondarribi, 1983.
- FLANDRIN, Jean Louis y MONTANARI, Massimo (dirs). *Historia de la alimentación*. Gijón: Trea, 2004.
- LEIZAOLA, Fermín. “Los pastores no hacen aeróbic. Evolución en sus hábitos alimentarios”. En: *Zainak*, nº 27, 2005; pp. 193-206.
- LEIZAOLA, Fermín. *Gipuzkoako artzantza*. Bertan nº 13. Donostia: DFG, 1999.
- LEIZAOLA, Fermín. “Los pastores, los quesos y otros productos lácteos en Euskalerría”. En J. Berasategui (dir.), *Cocina vasca. Nuestra cocina por nuestros mejores cocineros*. Donostia: Sendoa, 1982; pp. 237-370.
- LEIZAOLA, Fermín. *Notas sobre el pastoreo en Gorbea*. Bilbao: Aurman, 1979.
- LEIZAOLA, Fermín. “Cultura pastoril”. En: J. M. Barandiaran (dir.), *Euskaldunak*, vol. I, 1978. Donostia: Etor; pp. 65-96.
- LEIZAOLA, Fermín. *Euskalerriko artzaiak*. Donostia: Etor, 1977.