

¡Este Ritmo puede ser suyo con sólo probarlo!

Gratis



Venga a un Concesionario Seat y pruebe un Ritmo. Y si quiere, traiga a toda su familia. Comprobarán que es el coche más amplio y con más reprise de todos los de su clase. Un coche que marca el ritmo de la nueva tecnología del automóvil.

(Los coches se adjudicarán por sorteo ante notario el día 31 de marzo de 1980).



Le esperamos en la Red de Concesionarios Seat.

IZARO

HOY GRANDIOSO ESTRENO

UNA APASIONANTE HISTORIA DE AMOR



AMPARO MUÑOZ • VICENTE FERNANDEZ

JOSÉ RIVERO • ALFREDO MAYO

EL PUEBLO VASCO

Mayores 16 años. Localidades numeradas mañana y domingo



EL MUNDO ABIGARRADO DE LAS ALUBIAS

A veces se pregunta uno qué comerían nuestros antepasados, antes del descubrimiento de Cristóbal Colón, porque también las alubias nos vienen de América.

Se nos hace hoy difícil imaginar una cocina sin tomate, pimiento, alubias, ni patatas, por no citar sino algunas de las hortalizas originarias del nuevo continente.

El «phaseolus vulgaris» comúnmente llamado alubia o judía, pertenece a la familia noble de las leguminosas.

A diferencia de otros parientes suyos como el guisante, el garbanzo y el haba, conocidos en Europa desde la más remota antigüedad, vino por el mar de incógnito en alguna atrevida carabela, sin que conociéramos la mano bienhechora que la trajo a nuestro continente.

Aunque originarias de países cálidos en Centro y Suramérica, se han adaptado maravillosamente a climas templados y húmedos, dando lugar a variedades de incomparable calidad gastronómica. Sus antecedentes las hacen muy frioleras y sufren mucho con las heladas. Los años de primaveras frías no pretendas encontrar alubias. Habrá pocas y de calidad pobre.

Las alubias, tienen una gran facilidad para adaptarse a microclimas muy específicos, produciendo estirpes que luego pierden rápidamente calidad en cuanto se les saca de su terreno.

Se conocen más de 3.300 de estas variedades, de todas formas y colores.

Del blanco puro al negro profundo, hay alubias de color marfil, verdes, rosas

soulet» y en España las diversas «fabadas», «alubias» y «pochas».

Sus antecedentes de plato pobre, hacen que muchas de estas fórmulas sean poco refinadas, resultando para nuestros gustos y estómagos modernos demasiado cargadas de grasa.

En muchas cocinas de Guipúzcoa, se han depurado las recetas tradicionales, lográndose unos platos de una suavidad y finura incomparables. El secreto está en cocer las carnes y componentes grasos con la berza, a la que aporta su gusto sin cargarla con la grasa, que se elimina al escurrir el agua de la cocción. Las alubias se preparan a parte, con aceite y cebolla y sólo a final, se le añaden las carnes, ya cocidas y desengrasadas.

El procedimiento es menos económico que el tradicional, pero el paladar y el estómago, agradecen este pequeño despilfarro de grasa.

Hagan sino la prueba con esta receta.

Alubias con morcilla

Proporciones: para 4 personas

- ★ 1/2 kilo de alubias rojas del año.
- ★ 1 cebolla mediana.
- ★ 1 morcilla de las de puerro
- ★ 100 grs. de tocino.
- ★ 100 grs. de carne de cerdo según el gusto de cada uno.
- ★ Aceite y sal.

Precio aproximado: 115 ptas.

METODO

Las alubias deben ponerse a remojo una o dos horas antes de empezar a cocinarlas.

Si son del año, no es recomendable tenerlas más tiempo porque pierden calidad.

Se sofríe con un poco de aceite la cebolla bien picada, en la misma cazuela donde se han de cocer las legumbres.

Se deja enfriar, se ponen las alubias en el recipiente y se cubren con agua fría. Se calienta hasta que empieza a hervir moderadamente. La cocción debe ser suave y continua y puede durar varias horas según la edad y clase de las alubias.

Salir con cuidado.

En puchero aparte, se cuece en agua hirviendo, la berza cortada en tiras, junto con las carnes. Suelen bastar unos tres cuartos de hora.

Cuando esté cocida se escurre, se parten las carnes en trozos según el número de comensales y se añade a las alubias, media hora antes de que termine la cocción de éstas.

Al final conviene batir suavemente la cazuela para engordar la salsa. Esta debe quedar un poco espesa pero sin que se deshagan las alubias.

La berza se sirve aparte.

—oOo—

Correspondencia

A. P. de Bilbao

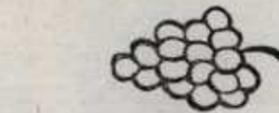
Civet de pollo o conejo casero

No es muy recomendable. El civet requiere carnes oscuras con el gusto de la sangre. En algunos libros de cocina aparecen recetas de este tipo pero entonces hay que matar a los animales sin desangrarlos.

—oOo—

Esta sección está abierta a las sugerencias, consultas y críticas de nuestros lectores.

Dirigir las cartas a EL CORREO ESPAÑOL-EL PUEBLO VASCO. Apartado 205. Bilbao.



y rojas, junto con innumerables gamas de jaspeados, procedentes de la hibridación de colores diferentes.

Las formas no son menos variadas. Las hay redondas, alargadas, arrinonadas, grandes y pequeñas.

No es de extrañar que cada pueblo se sienta orgulloso de las suyas, pero como los vinos sólo algunas privilegiadas resisten las exigentes críticas de un mercado más amplio.

—oOo—

El hombre que en el campo o en la industria realiza grandes esfuerzos musculares, ha considerado tradicionalmente que las alubias eran un alimento adecuado para él, porque antes de que se inventara la dietética, intuía su alto contenido energético, aunque atribuyéndolo falsamente al hierro que según ellos poseía.

Hoy, sabemos que 32 gr. de alubias producen 100 calorías, tanto como 120 gr. de patatas o 250 grs. de zanahorias. Una cazuela de alubias, cocinada con un trozo de tocino y carne, como se preparaban no hace muchos años en nuestros caseríos, es un plato completo y suficiente para reponer las pérdidas del trabajo más rudo, sobre todo si se complementa con el aporte vitamínico de una verdura como la berza.

El hecho de haber sido durante muchos años una comida cotidiana no debe hacernos infravalorar su calidad gastronómica excepcional.

En muchos países y regiones se han compuesto con ellas platos de merecida fama. Por todo Suramérica son conocidas las «freijoadas», en Francia el «cas-



cocina regional



CAFETERIA-PASTELERIA
PARKING-RESTAURANTE

Avda. del Ejército, 13-15 (PARKING).
Avda. Madariaga, 6.

☎ 435 47 78 - 435 11 48
BILBAO-14