



ILUSTRACIÓN ANA VEGA.

## Ijada o ventresca: bocado de damas y de buenos gourmets

El vientre del bonito del Norte es la parte más jugosa y grasa de este pescado, razón por la que se reservaba para paladares privilegiados

### HISTORIAS DE TRIPASAIS

Aportaciones, dudas y  
cotilleos gastrohistóricos  
a detripasais@gmail.com

ANA VEGA  
PÉREZ DE ARLUCEA

Nicolasa Pradera era vizcaína de nacimiento, pero tras más de 40 años pasados en San Sebastián hablaba como una guipuzcoana de pro. Por eso cuando dictó las recetas de su libro 'La cocina de Nicolasa' (1933) eligió la palabra 'mendreska' para referirse a la succulenta ventresca del bonito. En Bilbao, tal y como indicaba en 1896 el 'Lexicón etimológico, naturalista y popular del bilbaíno neto' se decía 'ijada' o, más castizamente, 'injada' con n. «La injada de bonito con tomate es muy gustosa»,

pone como ejemplo el Lexicón. Es gustosa casi de cualquier manera y especialmente asada, que es como se hacía ya en aquella época con su poquitito de ajo, perejil y una ligera capa de pan rallado.

La miga de pan crujiente servía de forro a aquel 'chaleco de bonito', como también se conocía por abarcar la parte inferior del pescado desde el cuello hasta el vientre. En otros lugares se llamaba falda, ventrecha o ventrisca y en euskera tenía tantos nombres como admiradores. Mean, mehaka, miekie, belarrije... Con el tiempo se acabó popularizando la forma guipuzcoana 'mendreska' gracias a los chefs giputxis de la Nueva Cocina Vasca y a la labor divulgadora de Rafael García Santos, que siendo santanderino le pasó lo que a doña Nicolasa y acabó utilizando vocablos donostiarras. El fue quien en este periódico, allá a finales de los 80, recalcó a los lectores vizcaínos y alaveses las bondades gastronómicas de la ijada (reconocidas desde tiempos de los romanos), compartió numerosas recetas para prepararla en casa y habló de la ventresca en conserva, que por entonces aún era novedosa ya que tradicionalmente los conserveros siempre habían preferido usar lomos en lugar de esta pieza más grasa.

Como decía el señor García Santos en 1988, la ijada/ventresca/mendreska se prepara como «regalo del huésped más honorable, obsequio para nuestro mejor amigo o debilidad que uno guarda para cuando se merece lo mejor». También nuestra amiga Maritxu Mestayer —marquesa de Parabere— creía que la ijada era el summum del sibaritismo piscícola. El 26 de julio de 1929, cuando aún no había publicado más que un libro de repostería y era conocida únicamente a nivel local, esta gastronomía bilbaína dedicó su columna semanal en el periódico deportivo Excelsior a las delicias atuneras. Entre receta y receta de atún en frita, bonito con tomate, a la cartuja o encebollado tuvo hueco para responder a un lector amante de la ventresca. «... Veo que usted también partidario de la ijada», escribió la marquesa. «¡Es algo grande! ¡Cuántos chimbos que se tildan de buenos gastrónomos, sin embargo, llegan en su desprecio a dejar que otros más vivos la saboreen! ¿Cabe mayor herejía? Yo, que le aprecio en lo que vale, le deseo amigo R. que tropiece en algún banquetazo de bonito con este tipo de comensales, y así tendrá usted la seguridad de que el mejor pedazo no se lo birle alguna chimba (pues las mujeres tenemos la suerte de llevar la delantera en los banquetes), ni tampoco con algún respetable chimbo veterano en gustos gastronómicos, que también gozan de igual privilegio; para mayor seguridad le aconsejo que no se sienta a la mesa más que con comensales jóvenes».

### Distintas preferencias

Maritxu hacía aquí referencia a la vieja costumbre de que las damas presentes en un festín fueran servidas antes que el resto de comensales masculinos, de manera que pudieran elegir las mejores piezas de la fuente o sus cortes preferidos. Me imagino a la marquesa usando esta caballerosa deferencia para ponerse morada a ijada bonitera, riéndose por dentro de aquellos paisanos suyos que tildaban aquel manjar de excesivamente graso o fuertorro. No tenían ni idea de lo que era bueno, pero el papel de un buen anfitrión es dar gusto a los invita-

### IJADA DE BONITO AL HORNO

(Receta de Antonio Saloña,  
1967)

Las ijadas se ban an de aceite, se aderezan con zumo de limón, perejil y ajo picados. Se nieva el guiso de pan rallado en fino y se hornea a fuego fuerte durante quince minutos [con la piel en la parte inferior].



dos aunque éstos sean unos ignorantes. De ahí que María Mestayer hiciera hincapié en 'La cocina completa' (1933) en la necesidad de llevar a cabo una exhaustiva investigación previa para saber si al convidado de turno le gustaba más lo bueno o lo no tan bueno del atún: «La parte más escogida de estos pescados es la llamada 'ijada' por resultar más sabrosa que el resto, pero hay también quien la rechaza —los menos— por parecerles demasiado grasienta y gelatinosa. Por tanto, para no equivocarse en la parte a escoger, cerciórese antes de cuál es la preferida, y cuando haya que compaginar las dos preferencias póngase parte de la cola y parte de ijada, mitad y mitad, o más cantidad de la que reúna más adeptos».

La gordura de este pieza y la posición que ocupa en el cuerpo del animal son las características que dieron nombre tanto a la ventresca como a la mendreska. Ambos términos proceden del latín venter (vientre, barriga), que en la Edad Media dio pie al italiano ventresca para referirse a la parte grasa que se saca de la panza de un animal. La panceta, vaya. 'Ventresca' podía por tanto ser de cerdo, de vaca o de atún, igual que la 'ijada' (del latín ilia: ijar o bajo vientre) es una parte de la anatomía que en ciertas zonas pesqueras acabó entendiéndose como la zona inferior de los peces, especialmente del atún blanco (alias 'bonito del Norte'). Yo este verano aún no la he probado, pero espero que todos nosotros tengamos una reservada a nuestro nombre. Para cuando sintamos que nos merecemos lo mejor.