



(82) entre fogones

# LAS POCHAS

**TEXTO Y FOTOGRAFÍAS:** Julio Fernández-Sanguino Fernández

Las pochas son conocidas como una variedad de alubia blanca tierna, que se recogen casi verdes y que tienen su mejor momento cuando están sin desgranar o recién desgranadas, cuando las vainas empiezan a secarse. Por ello, se consideran una verdura y dan lugar a un guiso denominado, igualmente, como pochas, que es definido como el realizado con esta variedad de judía blanca temprana y que se cocina cuando está fresca, fundamentalmente en Aragón, Navarra, País Vasco y, muy especialmente, en La Rioja, donde se han convertido en un manjar exquisito de gran aceptación popular.



La variedad de alubia blanca tierna conocida como pocha ha dado lugar a una gran diversidad de platos, que van desde su preparación simplemente aliñadas con verduras hasta combinar con almejas, costillas de cerdo, codornices, conejo, chorizo y otros muchos y diversos elementos gastronómicos. Asimismo, sus cualidades son aprovechadas por reconocidos cocineros, entre quienes podemos citar a Arguiñano o Arzak, por ejemplo.

A pesar de su actual y extendida fama, el término *pochas* es de uso relativamente reciente, tanto en relación con el producto en sí mismo como con los guisos que con este nombre se conocen. Remontándonos al siglo XVIII, hay que destacar que durante la Ilustración se desarrollaría la prensa en nuestro país, generalizándose las publicaciones periódicas a finales de siglo. Entre ellas, figura el *Semanario de agricultura y artes dirigido a los párrocos* (Madrid), cuyos contenidos pueden ilustrarnos sobre algunas cuestiones referidas al tema que nos ocupa.

---

El término *pochas* es de uso relativamente reciente, tanto en relación con el producto en sí mismo como con los guisos que con este nombre se conocen

---

En el ejemplar editado el 19 de julio de 1798 figura un capítulo sobre la “Continuación de la respuesta del párroco del Arzobispado a los labradores de la Rioja”, que incluye unas reflexiones sobre las habas, señalándose que producían mucha utilidad a los pobres y a los arrieros que llevaban una gran cantidad de ellas verdes para venderlas a Madrid; pero que sería utilísimo que se introdujera la costumbre de





Pochas.



Caparrones.



Cuco fino.

comerlas secas, “cocidas con carne, tocino ó aceite, como se estila en otros muchos países de España”. Seguidamente, se informaba sobre su preparación, precisándose que a las habas había que echarlas en agua bien caliente para que se reblandeciera la cáscara y pudiera quitarse, “y bien cocidas y meneadas, resultan unas puches de mucho alimento y buen gusto, que se pueden guisar con tocino gordo, lardo, manteca de vacas, miel, arrope, ó como sea del agrado de cada uno”.

Al detallarse las prácticas culinarias de hace más de dos siglos, la publicación señalada precisaba que las *puches* consistían en un tipo de papillas y que, después del pan, era en lo que se solían emplear más fácilmente las sustancias farináceas como el trigo y otros cereales. Hay que resaltar que el término *puches* proviene del latín *pultes*, que equivale a ‘papilla de harina’, consistiendo en un alimento habitual entre los romanos antes de que se generalizase la cocción del pan. En español, el término *puches* se documenta desde el siglo XVI como un ‘puré que tiene por ingrediente básico la harina’, utilizándose en el *Semanario de agricultura* este vocablo como sinónimo de papillas o gachas. Este último término se sigue usando para referenciar a un guiso muy popular en La Mancha hecho con harina cocida con aceite, agua y sal.

De la lectura de los textos del *Semanario* se desprende que en aquellos años había una serie de variedades de productos que eran

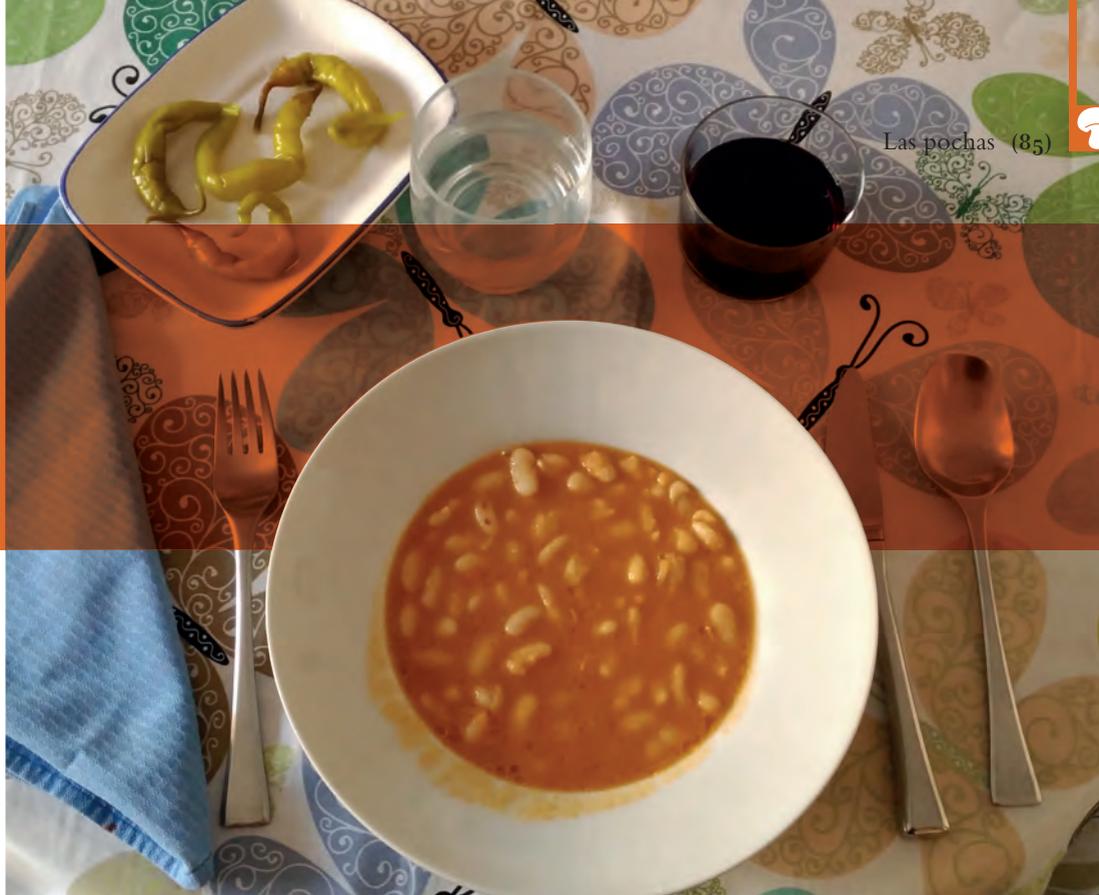
diferentes a los utilizados actualmente. Del mismo modo, se puede apreciar la evolución de los guisos descritos en el siglo XVIII respecto a los que se realizan hoy en día, que se desarrollarían a lo largo del siglo siguiente hasta alcanzar los platos actuales. Por otro lado, el impulso de la Ilustración se extendería a los hábitos alimenticios, animándose a que se conservasen las legumbres secas para que pudieran ser cocinadas a lo largo del año, ya que habitualmente se comían frescas y se destinaban preferentemente al consumo animal.

El periódico mencionado, al referirse a las legumbres, señalaba a judías y habas, precisando que con su cocción se daban unas buenas *puches* o papillas. Se debe tener en cuenta que la palabra legumbre procede del latín *legumen* que hace referencia a la semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas, *fabaceae*. En la actualidad, en gran parte de España a las alubias se les llama judías, término utilizado preferentemente por el *Semanario de agricultura* que, al referenciar las variedades de las judías de hace dos siglos, señalaba que las

---

El cuco fino es una variedad riojana de alubia blanca muy pequeña, fina de sabor y de textura, que se cultiva en Torrecilla en Cameros y en Panzares

---



había blancas y amarillas, que eran conocidas en aquella época como *chicharros* y *fraiiones*, para diferenciarlas de las judías de ojo negro que se llamaban por entonces *fradiños*.

En la actualidad, las alubias o judías mantienen distintas denominaciones en función de la zona de producción. Así, en Galicia se les llama *fabas* o *feixóns* y en Asturias *fabes* o *fabas*; en otros lugares del centro y sur peninsular son conocidas como habichuelas; en Cataluña, *mongetes*; en el País Valenciano, *fesol*; así como *caparrones*, *calbotes* o *frijones* en otras partes de España. A estas variedades habría que añadir el grano de la alubia conocida como *pocha*, que pasa de tonos verdosos hasta el blanco mate al estar fresca, considerándose que debe su nombre al color pálido o pocho que tiene la vaina en el momento de su recolección.

Centrándonos en La Rioja, es de destacar que a finales de agosto ya se puede ver en el coqueto Mercado de Abastos de Logroño

cómo se desgranar las *pochas* para que los clientes puedan elegir si cogerlas con la vaina o ya limpias, bien a granel, bien envasadas para una más prolongada conservación. Por otro lado, la diversidad del terreno y la variedad de la pocha dan productos que pueden diferir de un lugar a otro, aunque las calidades sean siempre excelentes. En La Rioja, las *pochas* son alargadas, tipo riñón, mientras que las de Navarra, por ejemplo, se caracterizan por ser más redondeadas.

Aunque en La Rioja las *pochas* tienen una larga tradición, en otras partes de España se va extendiendo la costumbre de recoger las alubias frescas para su consumo, probablemente debido a la fama generalizada de las *pochas*. En la plaza de Viveiro (Lugo), las afamadas alubias de Lorenzá se venden ya frescas recién desgranadas, con un aspecto muy similar a las *pochas*, aunque un poco más grandes, conociéndose por allí simplemente como *fabas frescas*. No han podido precisarme cuándo se extendió el uso de cocinar estas alubias



Plato de *cuco fino*.

frescas, aunque estimaban que es costumbre algo reciente y poco extendida aún.

En Logroño, con posterioridad a la fecha indicada, se puede apreciar igualmente la venta de *pochas* ya secas, como si se tratara de una alubia blanca y pequeña. Del mismo modo, en el mes de septiembre se venden las alubias frescas conocidas como *pochos*, al haberse extendido la fama de las *pochas* a otras legumbres, que se han recogido de la misma manera frescas para su consumo inmediato.

Me señalaron en el Mercado de Abastos que los *pochos* que se han referenciado en el presente trabajo se corresponden cuando están secos con los *caparrones de Anguiano*. En esta peculiar villa riojana me informaban que es poco frecuente en la localidad que se recolecten frescos para su uso culinario, siendo la manera más habitual de cocinarlos cuando están secos como cualquier otra legumbre, con chorizo y tocino. Su preparación es similar en toda la zona riojana, aunque siempre hay matices diferenciadores, recordando en este momento unos excelentes *caparrones* solo con

chorizo artesano de La Rioja que pude degustar en el restaurante En Ascuas de Logroño.

Entre otras variedades de legumbres típicamente riojanas, se puede citar la denominada como *cuco fino*, una variedad local de alubia que se cultiva en Torrecilla en Cameros y en Panzares cuya tradición se intenta relanzar actualmente. Se trata de una alubia blanca muy pequeña, fina de sabor y de textura, que no requiere largas cocciones ni complementos excesivos, por lo que se suele guisar solo con verduras.

Del mismo modo, he probado *pochas* en diferentes guisos, aunque tengo que reconocer que la calidad del producto no requiere de

---

En La Rioja, las *pochas* son alargadas, tipo riñón, mientras que las de Navarra, por ejemplo, se caracterizan por ser más redondeadas

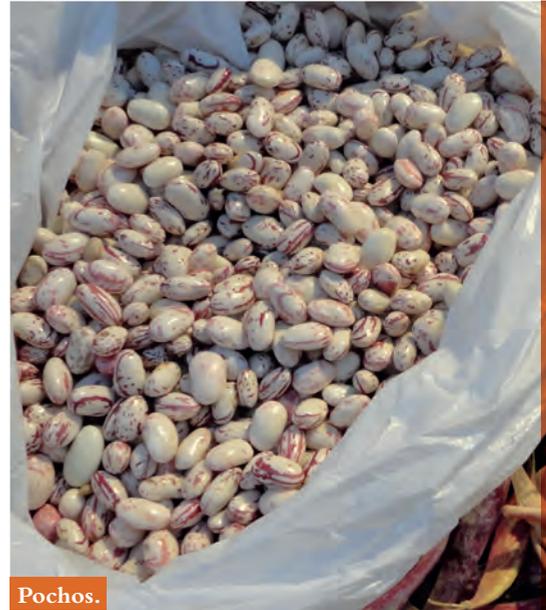
---



sofisticados aditamentos, resaltando todo su sabor las conocidas como *pochas* con verduras, como habitualmente se cocinan en mi casa en Madrid después de haberlas comido por primera vez hace muchos años en el antiguo Iruña. Su preparación es relativamente sencilla y lleva poco tiempo, ya que al ser la pocha un producto fresco no requiere que se ponga a remojo como es habitual en las legumbres secas.

Las *pochas* con verduras es un plato típico riojano, por lo que sus recetas son populares y se han adaptado a los requerimientos de las diferentes usanzas. Se ponen a cocer las *pochas* a fuego suave durante unos 35 minutos en abundante agua con zanahoria pelada y cortada, un puerro en trozos grandes y una cebolla cortada en dos, debidamente sazonado el guiso. Algunas personas añaden en la cocción una cabeza de ajos entera, pimiento verde y tomate. Si se han cocido con un caldo de verduras, se añade un sofrito de cebolla picadita al que se le echa una cucharadita de pimentón para luego volcarlo en la cazuela y dar un último hervor. Si las *pochas* se han cocinado con agua, para dar consistencia al guiso se pueden retirar las verduras y pasarlas por el pasa purés, añadiendo esta crema resultante a la cazuela para que se mezcle suavemente y cueza todo junto durante 5-10 minutos antes de echar el sofrito, aunque éste no en todos los casos se hace. Por último, señalar que unas guindillas son un complemento indispensable para este tipo de platos.

Por otro lado, se debería tener en cuenta la posible influencia que nos ha dejado en el léxico actual el antiguo término *puches*, que equivalía a hacer una papilla comestible con los productos farináceos y que en el siglo XVIII se extiende a la cocción de las legumbres secas para hacerlas comestibles cuando se popularizó su consumo, apreciándose esta finalidad actualmente en algunos guisos, como en las *pochas* de alubias con conejo. Del mis-



Pochos.

mo modo, se ha generalizado actualmente el uso de la palabra pochar con el equivalente de formar un escalfado, así como calentar en un líquido o someter los alimentos a una cocción lenta, extendiéndose su utilización para diversos usos culinarios. Este significado me trae a la memoria la receta de las patatas a la importancia de Emilia Pardo Bazán, donde la cebolla tiene que estar bien pochada.

Por último, señalar que, al igual que muchos, estimaba que el color pocho que tiene la vaina, así como el del guiso, podrían dar nombre a la variedad de la alubia fresca descrita. Después de estas líneas, pude apreciar la diferencia entre el grano, de un blanco tenue, y su vaina, descolorida y de aspecto desvaída. Sin embargo, al saborear un plato de *pochas* me surgen dudas acerca de que un contenido tan delicado sea recordado por el nombre de su continente desechable, máxime al percibir su suavidad, como si de una delicada papilla se tratara que fácilmente se ha tenido que pochar, por lo que estimo que sea más probable que las *pochas* provengan del ya mencionado término *puches*.