



ABK Asociación Barakaldo
de comercio, hostelería y servicios

O S T A L A R I T Z A

**ABKREN OLATUA HARTU
ETA BARAKALDON MURGILDU**



La Barakaldosa



Barakaldo
CIUDAD-HIRIA

inguralde



**SABOREA TU
LIBERTAD**

El Águila recomienda el consumo responsable. Alc. 5,5% Vol.

Presidentearen gutuna

"Badago era hobeago bat egiteko, bila ezazu!"

Thomas Alba Edison

Duela 5 urte, ostalari eta denda batzuk Barakaldon gauzak bestela egin egin ahal zirela uste izan genuen. Hobeto.

Hasieran ideia berriak ideiak besterik ez dira, eta batzuek uste izan zuten azkenean amore emango geniola nagitasunari, konformismoari eta jarduerarik ezari. Baina, 2023. honetan egiaztatu dugu inoiz baino indar gehiago dugula, gogo gehiago, ideia gehiago, eta gure konpromisoa unez une hazten dela.

Gauzak hobeto egiteko gure etengabeko bilaketan, aukerak sortzen ditugu, jarduerak antolatzen ditugu, pertsonak zaintzen ditugu, taldea egiten dugu, merezi dituzten kausak gehitzen dugu gure ahalegina eta egunero ostalariek eta hurbileko saltokiek amesten dugun Elkartearen bihurtzen gara, beti pertsonengandik gertu.

Begien aurrean duzun aldizkari hau hobeto egin daitekeela, ziur gaude. Luzeagoa, laburragoa, koloretsuagoa edo zuri-beltzaz. "hobeago" horrek pertsona bakoitzarentzat zerbait ezberdina adierazten du, zure balorazioa eskertzen dizugu, hobeak egingo gaituelako.

Garrantzitsuena hemen egotea da, sortu izana eta elkarte hau osatzen dugun familia osoaren arima, ezagutza eta maitasuna bertan jarri izana.

Lehenengo edizioa da eta gehiago egongo dira. Urtero aurkituko dugu geure burua gaingaitzeko modua, Edisonek proposatzen zuen bezala.

2023. honetan, gure 2022. bertsioa gaingitu dugu, eta dagoeneko prestatzen ari gara ABK 2024 bertsioa, pertsona gehiagorekin eta elkartutako saltoki gehiagorekin.

Oraingoz...



Esther Magaz
ABKren presidentea

ABKren bazkideak

- BAR IBARRA
- CAFETERIA EL PALACETE
- RINCON DE NOE
- BAR MUNICH
- WANNATECHIE
- BODEGUILLA QUINTIN
- MERCERIA MAGAZ
- ASESORIA GESTORIA LASO DE LA VEGA
- ELECTRICIDAD CANCELA
- KOPILORE
- KIOSKO ALICIA
- BAR VENECIA
- BAR SOLLUBE
- ASESORIA ZABALLA
- BEIBAR TEXTIL S.L.
- BAR MAYMU
- ADEI CENTRO VETERINARIO
- URKIA CAFÉ BAR
- FARMACIA ANDRACA
- CENTRO MESALUD
- OH LA LA
- SALON DE BELLEZA EMI
- CAFETERIA LARRAU
- EL BODEGON
- ARTE GALLEGU PULPERIA
- EL BOCATA DE LA ABUELA
- JOSAN FOTOGRAFO
- ORLEGI BAGATZA
- RESTAURANTE LA FLORIDA
- LA BODEGUILLA
- CAFÉ LEIZEA
- RADIO 7
- CERVECERIA KING'S CROSS
- CASA ROUCO
- VIDEOMIX PRO PRODUCCIONES AUDIOVISUALES
- ARTESONIA CREACIONES
- DEJA VU PELUQUERIA DE MASCOTAS
- TXAKURCAT
- LIBRERÍA SAN JUAN
- ESTANCO Nº 16
- CAFÉ LOIZAGA
- CENTRO DE ESTUDIOS THINK BIG
- CENTRO DE TERAPIAS Y ESTETICA GUSBELL
- PSYFAM PSICOLOGOS
- CENTRO DE ESTETICA AMAIA ABAD
- FLORISTERIA JUAN
- FLORES Y PLANTAS MIRAFLORE
- LA VINOTECA DE LOREN
- CARNICERIA ANGEL
- ESCUELA DE BAILE A TU RITMO
- MAS MODA
- FRIO CRUCES
- BIZIGAI CONSULTING
- META-INNOVA SOLUTIONS
- CARNICERIA IÑAKI
- GRUPO ALBOR-COHS PSICOLOGIA Y EDUCACION
- PAN MENESA
- BAR SUGOI BARAKALDO
- 15.000 HOPS
- CRISTINA BALLESTER MARTINEZ
- INMOBILIARIA MANFER
- LIBRERÍA LARA
- TALLER CARMA
- BAR LA ISLA
- BAR BOSANOVA
- BAINILA
- V&M PELUQUEROS
- ESDA IMPRESORES
- NEON GRAFIC
- MDOS TALDEA S.C.
- LABORAL KUTXA
- BARAKALDO C.F.
- FANCY
- LA TISANERIA DE SILVIA
- AGENCIA REALE BARAKALDO
- FARMACIA JONE REGIL PAGAI
- FARMACIA IRIA ROUCO
- BOTIKA LUTXANA
- FARMACIA MARIA JOSE ECHABURU
- FARMACIA ARITZ DE LA PRESA
- MAIZUR S.L.
- PELUQUERIA VICTORIA
- O'CONNOR
- BAR EGUZKI
- PUB ATERPE
- EUSKALCANNA 23
- PELUCAN
- G EVENTS
- BIOSEC SERVICIOS AMBIENTALES
- BAR LA PALENTINA
- BAR NOGUEIRA
- LA DEHESA
- ONURA LAVADO
- IJV REPARTO BARAKALDO
- VIAJES AURORA VALE
- IKAS BARAKALDO AKADEMIA
- LLANTADA ASESORES
- BEAUTY HAIR
- BAR EUGENIO
- CUCADAS PARTY

Edizioa: *ABK Asociación Barakaldo*

Diseinu eta maketazioa: *Txus Urkijo Comunicación Gráfica*

Argazkiak: *Emilio Pérez Vázquez*

L.G.: *BI 01428-2023*



La Barakaldosa

Erakutsi hiria
eta lagundu
Barakaldoko
kirola zure
erosketaz



GUK

Gure produktuak diseinatzen eta merkaturatzen ditugu, horrela ABK lagunduz.

ZUK

Barakaldon egindako produktuak jasotzen dituzu, udalerriaren irudi ikoniko batekin, Barakaldoko bertako taldeei zure erosketarekin lagunduz.

TALDEAK

Lehiaketa guztietara gure hiriaren izena daramate, kirol ekitaldien mapan jarritz, horrela jende gehiago hurbilduz, establezimendu gehiagok irabazi eta zu bezalako jende gehiagok aukera gehiago izan dezaten.



labarakaldosa.com

Brindamos por nuestra Hostelería



radio



tele





AUZOEN AURKIBIDEA

8

SAN BIZENTE

12

BEURKO-BAGATZA

16

ZUATZU-ARTEAGABEITIA

20

URBAN

24

RONTEGI

28

LLANO

32

LUTXANA

36

GURUTZETA

40

GOROSTIZA

44

EL REGATO

48

RETUERTO

52

CENTRO

58

LASESARRE

62

BURTZEÑA

SAN BIZENTE

Historikoki auzo hau hain garrantzitsua izan denez, gure hiriak Barakaldoko San Bizente izena hartu zuen urte askotan.

Ez alferrik Udaletxeko egoitza izan zen eta dena eusten duen nerbio-gune bat du: bere eliza.

1340. urtean sortua, data horretan baino lehen Erandioko Santa Maria matrizeari lotuta zegoen.

Duela urte batzuk auzoa oso desberdina zen, etxe baxuez eta udaletxea eraiki zen lekua gogorarazten zuen monolito hartaz. Ziur ez duzula ezagutu, 1932an eraitsi baitzuten, eta ez da ezer geratzen.

Baina San Bizente auzoan geratzen dena bertako kaleetako bizitza da, kirol hiria, Gernikako Arbolako paseoak, Eguskiagirre parkeko berdegunea eta bertako taberna eta jatetxeetan mantentzen den esentzia!!

**Ongi Etorri
San Bizentera!!**

Aldi bakoitzeko ardorik onenak



Etxera iristea, egun nekagarri baten ondoan, lan guztiaz borrokatu ondoren, umeeekin eztabaidan aritu ondoren eta oinak zapata berdinez 14 ordu eramateagatik minduta edukita. Eseri, eta ardo kopatxo batez deskonektatu.

Ondo ematen al dizu?

Kontua da... **une horretarako ardo ondu bat aukeratuko zenukeela? Nahiago al zenuke berdejo freskutxo bat? Ala ardo apartsuarekin leiala al zara?**

Ardo bat dago aldi bakoitzerako, eta, egia da bakoitzak une zehatz bakoitzean hobeto uz-tartzen duen arren, plater edo desengainu bat... egia esan, gehien gogokoa duzuna da beti aukerarik onena.

Baina noski, amuarrainarako ere erreserba auke-ratzen duten horietakoa bazara ere, egia esan, janari bakoitzari zer ardo dagokion jakitea jakie-tatik dastamen bizienak ateratzeko aukera da.

Eta horretaz San Bizenteko tabernek nahiko xamarra dakite. Horregatik arrosa edo tempranillo hartzea kontatu aurretik, hona hemen gomendio batzuk ardo zu-ze-na aukera dezazun!

6 urrats

akatsak saihesteko

Askoz gehiago aipatu ahal genuen, baina, eza-gutzen bagaituzu, jakingo duzu ABKn erraza jartzeko gogokoa dugula.

Ardo egokia aukeratzea da oso kontuan izatea unea, temperatura, norekin partekatuko dugun, urteko garaia eta menua.

Baina oro har, nahikoa izango duzu 6 pausotxo hauek jarraitzea kutxatik pasatu aurretik.

LEHEN URRATSA: KOLOREA

Aukeratu koipe gehiago duten haragi edo jana-rietarako ardo beltzak, tonalitate honek ekar-pen egiten duten gorputza eskatzen dutenak.

Zuriak luxuz doaz arrain eta itsaskiekin, baina baita entsaladekin ere.

Ardo arrosa apardun bat atsegin bazaizu, egun berotsuetan postreetarako erabiltzen baduzu txapelduna izango zara.

BIGARREN URRATSA: MAHATSA

Saldaz jakin behar duzun informazio guztia aur-kituko duzu etiketan (eta are gehiago!).

Zure aitaginarreben, lagunena edo zure mahats gogokoena zein den badakizu, bilatu etiketan, aseguruari buruz hitz egiteko.

Oraindik ez duzu argi? Lagunduko dizugu!

Mahats zuriak (Chardonnay bezala) azidota-sun moderatua eta usain afrutatua ditu. Nahiko freskoa izaten da, eta anana- eta melokotoi-ña-bardurak izaten ditu.

Tempranillo mahatsa, Espainiako ardo beltze-tan askotan erabiltzen dena, lehor samarra da basoko fruta-usainez.

Etiketak Cabernet bezalako **nazioarteko ma-hatsez** hitz egiten badu, zapore eta sarkor han-diko ardoa topatuko duzu.

HIRUGARREN URRATSA: ADINA

Behin argi eta garbi edukita ardo zuria edo bel-tza nahiago duzun eta beste uneetan gehien

atsegin izan duzun mahatsa, datorren galdera garbi dago: hobeto ardo gaztea ala nahiago izaten duzu urteak gehitzen?

Jakin behar duzu ardo gaztea deitzen zaiola hartzitu bezain laster botilaratzen denari, eta horrek ukitu freskoagoa eta afrutatuagoa ematen diola.

Urte batzuk baditu, esan nahi du denbora hori barrikan eman duela, heltzen eta zaporeak eta aromak biziagotzen. Ardo ondua, erreserba edo erreserba handia irakurtzen baduzu, ardo hauetako baten aurrean zaude.

LAUGARREN URRATSA: PREZIOA

Horri buruz esan aal dugun gauzarik garrantzitsuena da ez duzula zertan soldataren erdia gastatu kalitate handiko ardoa lortzeko.

Markatu erabakitzen duzun aurrekontua eta bi-latu zure baldintzak betetzen dituen salda, badirela eta gozo-gozoak, ziur gaude eta.

Une bat, ardo bat

Menua prest duzu?

Lagunekin hamaiketakoa edo luxuzko afari bat aukera berezi baterako, San Bizenteko ostalaritza-establezimenduek badakite zure kopek behar dutena benetan distira egiteko.

Hemendik aurrera argi izan nahi baduzu, erre-portaje honetan lortuko duzu.

Ahoa zabaltzen duten aperitivo batzuez eman dezazula hasiera gauari, eta ardo zuri eta lehorrek edo jerez batek ematen duten ukitu arin eta leun horrekin lagunduz.

Harritu nahi izanez gero, ardo urdin bizi eta freskoaz egin ahal duzu.

Orain plater nagusia iristen denean, zer dago menuan?

Haragi zuriek ardo gazte eta zuri lehorrez luxuzko uztartzeak eragiten ditu. Baina haragi gorria edo ehiza aukeratu baduzu, hobe da erreserbako ardoak eta ardo onduak gozatzea.

Ei, **arraina** dago! Arazorik ez, baina hobe duzu Albariñosen bila joatea itsaskirako, zuriek arrain zuriaz batera, eta, are gehiago, ardo beltz gazte batez ausartzea urdinarako.

Ia bazkariaren amaierara iristen ari gara, eta hori ia beti xanpainez edo ardo gozoaz eta apartsuz

ureztatuta etortzen da. Baina ba al zenekien kaba ez dela ondo uztartzen, txokolatezko tartaz adibidez?

Ez itxi aukera hori eta ohartu zein aberatsak diren **postreak** brut batez, lehor batez edo arro-sadunaz.

Bazkari bat

baino askoz gehiago

Garunean grabatzen diren unez beteta dago bizitza, eta baita sufritzen edo gozatzen ditugun beste batzuez ere, baina oroimenean galtzen direnak.

Batzuentzat eta besteentzat, ardo bat ere badago, are bereziagoak egin ahal dituen.

Zalantzarik gabe, zoragarria da etxeko afari batean primeran geratzea, baina zer gertatzen da kopa bat behar duzun edo topa egitea garrasika eskatzen duten beste une horietan?

Izan ere, hemen daude:

Larunbat gauerako etxean ardoa, Lambrusco bat da zalantzarik gabe lasaitu eta Toscanara garraiatzen lagunduko zaituena.

"Nire eguna nazkagarria izan da" ardoa Merlot bat besterik ezin da izan. Kopa batean besarkada sentitzeko behar duzun gorputz guztia aurkituko duzu.

Hitzordu erromantiko bat prestatzen ari zara? Orduan Oporto ardo bat behar duzu fruitu gorrien ukitu liluragarriaz.

Itxaron ostegunera arte **pintxo potean** Moscatel bat eskatzeko, aukera irabazlea baita ostiralari gogo gehiagorik aurre egiteko.

Zeren zain zaude zu botila hori zabaltzeko?



Oh la lá

San Vicente 40 - 48902 Barakaldo-Bizkaia
T. 94 438 41 60

BODEGUILLA



ESPECIALIDADES:
JAMÓN, CHORIZO Y
VINOS DE RIOJA

MURILLO 2 - BARAKALDO • T. 696 504 290

Café LEJZEA

Plaza Unión Sport San Vicente 1 - Barakaldo



Gernikako Arbola 68 - Barakaldo



DATE UN CAPRICHOS
CON NUESTRAS GILDAS Y BROCHETAS



BEURKO- BAGATZA

Beurkotik Bagatzara.

Metroan erraz iristen da, Gabriel Arestiren eta Santa Teresaren geltokiak aurkitzen dituzu bertan. Lehenengoak auzoko elizara eramango zaitu eta bigarrenak Duplex zinema aintzinakoen kalera.

Baina Beurko eta Bagatza bereizten duen zerbait badago, San Eloyko ospitalea bere mugen artean izatea da. Ba al zenekien duela urte batzuk Bizkaiko Labe Garaietakoa zela?

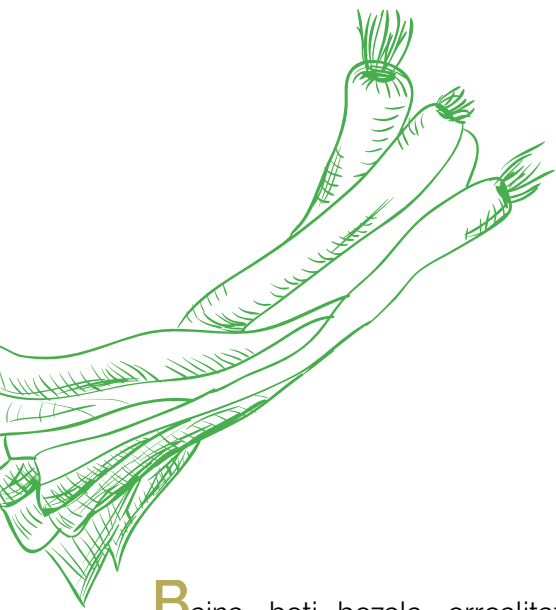
Horixe! Ez da beti publikoa izan, orain arraroa iruditzen bazaigu ere.

Gainera, ziur nago Miranda Fundazioak eta bere egoitzak ere ezagunak egiten zaizkizula, baina duela urte batzuk Jaiotza handi bat antolatzen zen udal agure-egoitza zen!!

Ados, ados. Batailatxoak kontatzeari uzten diogu, baina esan ahal dizugu Beurkotik Bagatzara paseoa egiten baduzu (edo alderantziz) gaur egun, bizitza osoko zapore goxoak aurkituko dituzula bertako taberna eta jatetxeetan.

Eta modernoetz eta XXI. mendekoez? Ba hori ere!!

Atzeko historiaa ezagutu...



Baina, beti bezala, errealitatea bestelakoa da. **Zein etxetan galdetzen duzun, zein autonomia-erkidegotan zauden edo une horretan etxean daukaguna kontuan hartuta, plater honen errezeta alda daiteke.**

Gure herriko leku batzuetan, porrusaldak butifarra edo karrilerak ditu, ia haragizko sukalkia bihurtuz, eta jatetxe batzuetan kartan ikus dezakezu jada ganba, esnegain edo gaztaz.

Gure lurraldera itzuliz, agian ez dakizu Gipuzkoan zenbaitek porrupatata deitzen diotela eta bere salda trinkoagoa delako bereizten dela, pure baten ehundura ere iritsiz.

Bizkaian bakailaoa botatzen diogu, porru eta patata nahasketari ukitu goxoa emateko. Beti 48 bat ordu gatzgabetuz eta baratxuria eta ongailuak baino lehen erantsita.

Eta guri galdetzen badiguzu, beste aukera batzuk probatzea soberan ez badago ere, hori da benetako porrusalda! (Besteekek esan dezatela esan dezatena).

Purruusalda edo porrusalda?

Egia esan, gutxi axola du, Hizkuntzaren Errege Akademiak esaten baitu biak direla baliozkoak eta zaporea, bezain goxoak dira.

Porruusalda hain da gurea, non izena ere euskaldunetik datorren. Porru porrua da eta salda salda esan nahi du. Beraz, badirudi osagai pare batera mugatu beharko litzatekeela.

Pausotxoaz pauso

Inoiz ez baduzu prestatu ere, erreportaje honetan Bagatzako taberna eta jatetxe guztietan erabiltzen den errezeta utziko dizugu, kartan sartzen dutenean.

4 PERTSONENTZAT OSAGAIK

Porruak 2/3

1 tipula

300 gramo patata

2 azenario

250 gramo bakailao

1 litro barazki salda

Perrexil freskoa

Oliao

Gatza

Prestaerak ez du zailtasun handiegirik, beraz, prestatu ahal izango duzu, sukaldaritza genetikak emandako dohainen artean ez egon arren.

Gainera, ez duzu ordubete baino gehiago beharko prest izateko, beraz... zein da zure aitzakia prestatu duzun bezala ez dastatzeko?

Ah! Ez dakizula nondik hasi... ba hemendik!!

- ~ Porruak garbitu eta zatirik berdeena bereiztu beste prestaera baterako.
- ~ Garbitu, Zuritu eta moztu azenarioak, patatak eta tipula.
- ~ Berotu lapiko bat olioaz, tipula gatz pixka batez bustitzeko. Bigundurik dagoenean, gehitu azenarioak eta patatak.
- ~ Estali dena barazki-saldaz, pixkanaka gehituz, gustatzen zaizun ehundura lor dezazun.
- ~ Eraman dena irakitera eta jaitsi sua puntu horretara iristen denean. Orduan, su motelean egosten utzi beharko duzu patata kozinatu arte (20 minutu inguru izango dira)
- ~ Puntu horretan gehitu behar duzu bakailaoa, gainerako osagaiez egosi eta zaporez blai dadin.

Oso erraza dela ikusten duzu, baina arrakasta bermatu nahi baduzu, idatzi hauek:

- **Bakailaorik gabeko** porrusaldetarako, oilasko saldak barazkiezkoak baino zapore handiagoa emango dizu.
- Plateraren gakoa da **patatak kalitate onekoak izatea** eta presarik gabe ondo egiten uztea.
- Nutrizio-gehigarri baterako, **txikitutako arrautz egosi batek markatuko du aldea**.
- Umeek irentsi egingo dute **pure-ehundura** bat ematen badiozu.

Zergatik sartu porrusalda zure menuetan?

Orain arte badakigu porrusalda zaporetsua dela, oso gurea dela, gure hainbat auzotan dagoela, egiteko erraza dela, ez dela gareztia eta berehala egiten dela.

Guzti honekin oraindik ez bazara erostera atera bere osagaiak, informazio gehiago falta zaizulako da.

Bai horixe. Gehiago dago!

Plater honen onurak prezioa eta erraztasuna baino handiagoak dira. Ezagutu nahi dituzu?

Bada, batzuk bakarrik kontatuko dizkizugu, **4, zehazki, ahoa zabaltzen hasteko**.

Eta, hain zuzen ere, ahotik hasten gara, hortik ihes egiten dutelako dietarekin ditugun konpromisoek. Ados? Osasuntsuago jatea agintzen diogu geure buruari, baina izugarri kostatzen zaigu.

Porrusalda ezin hobe da inoiz ez dakizun zer sartzerik beherakadarako menu horietan. **Kaloria-ekarpen txikia du, baina bitamina asko**. Hori bai, bakailaorik gabe ez du proteinarik; beraz, errezetarik sinpleenera baldin bazoaz, platera osatu beharko duzu mota batetako proteina-ekarpenaz.

Bitaminei buruz hitz egin dugu, eta ez dugu horrela utzi nahi, azaldu gabe. Porrusaldak asko dituela esaten dugunean, egia da.

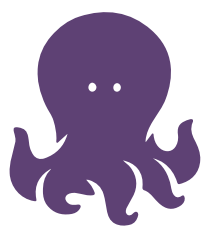
Porrua aberatsa da C, A eta B9 bitaminen ekarpenean, metabolismoari eta ehun berriak sortzen laguntzen baitu (oso interesgarria haurdun bazaude).

Azenarioak eta patatek koktelari E, B3, B6, B1, B2 probetxuak gehitzen dizkiote, karotenoak, erretinola eta azido folikoa ahaztu gabe.

Guzti hoiei esker, **plater zoragarria da kirolarientzat edo errendimendu intelektual handia behar duten pertsonentzat**. Bide batez, karotenoa ezin hobe da urte sasoi honetan azala eguzkitik babesteko duen propietateagatik.

Itxaron! Amaitu aurretik, ahaztu egiten zitzaigun porrusalda tentsioaren **erregulatzaile naturala dela, potasioa, magnesioa, burdina, zinka, iodoa eta selenioa dituelako**.

Pentsatu al zenuen zein bikain izan ziren gure arbasoak bere elikaduran sartu zutenean?



**Bar
Sollube**

Especialista en calamares fritos y
chipirones encebollados

Avda. de la libertad 46, Barakaldo



ZUATZU- ARTEAGA BEITIA

Nor ez da irristatu Eguskiagirre aldapatik San Bizentetik Arteagabeitira iristeko?

Orain, aldapa mekaniko batzuek igoeran laguntzen dute, baina duela urte batzuk hori pentsaezina zen.

Bere garaian ez zegoen Sanitasen egoitzarik, ezta bidean egoera hobetzen duten zelairik ere. Baina baziren baserriak eta baratzeak, gure hiriko beste auzo askotan bezala.

Barakaldoko auzo guztiak aldatu dira azken urteotan, baina Zuazo eta Artegabeitia dira gehien aldatu dutenak.

BECen inaugurazioak, Azkueko erronda gaur egun dena hobetzeak eta MegaParkeraino paseoak goranzko kotizazioa dakarkiote eremu honi etxe berri baten bila dabilen edozein barakaldarrentzat.

Gainera, ez da ahaztu behar auzo hauetan eskualde zentro batzuk daudela, hala nola galiziera eta ostalaritzako establezimenduak, zeinetatik hatzamarra zurrupatzen ateratzen den!

Eman dezagun paseo bat Zuatzutik eta Arteagabeitiatik

Zero waste, planetari laguntzen dion kontzeptua



Nora nahiago zenuke joatea bazkaltzera?

~ 1. aukera

Menu goxoa eta dekorazio magiko bat dituen jatetxea, baina egunero zakarrontzira botatzen dituen soberako janari kiloak.

~ 2. aukera

Etxeko jatetxe bat, artifiziorik gabea, hurbileko elikagaiei lehentasuna ematen dizkiona, planeta errespetatzen duena eta zentzurik gabeko elikagaiak ez botatzea saiatzen dena.

Egunetik egunera jende gehiago konprometitzen da ingurumenaz, espezie gisa ditugun baliabide natural mugatuak zainduz eta besteen beharrez.

Horregatik, ziur gaude zuetarikoko askok bigarren aukera aukeratuko zenutela. Baina lehenengo aukeratu baduzue ere, oraindik maite zaituztegu!

ABK-n tinko sinesten dugu iraunkortasunaren aldeko mugimenduetan, eta ostalaritzan bada azkar sendotzen ari den bat: Zero Waste.

Ezaguna egiten zaizu?

Teknikariak jarritz eta iturrira joanez, Zero Waste Nazioarteko Aliantzak (ZWIA) azaltzen du Zero Waste alferrik galtzea honetan datzala:

"Baliabide guztien kontserbazioa produktu, kontsumo, berrerabilpen eta berreskuratze arduratsuen bidez, horiek erre gabe eta lurrera, uretara edo airera bota gabe, ingurumenari edo giza osasunari kalterik ez egiteko"

Funtsean, lurrera jaitsita, lanaldia amaitzean zero alferrik galtzea lortzen saiatu behar da. Hau da, jantetxean kontsumituko dela dakiguna bakarrik erosi eta prestatu, Barakaldoko edukiontziak egoera onean dauden elikageiez ez betetzeko.

Agian eskala txikian ez zaizu horrenbeste irudituko, baina oso garrantzitsua da zifrak ikuspegiaren ikusten ditugunean. **2020.an soilik espainiarrok 1.300 milioi kilo elikagai bota genituen zakarrontzira, hau da, 30 kilo pertsona bakoitzeko.**

Zoratua eta neurririk gabekoa kontsumitzeko era hori, ekoizpenaren karbono-aztarna handitzen ari da, biodegradagarria ez den zaborraren zenbateko neurrigabeak sortuz eta xarmagarria izango ez den etorkizuna zigorutz.

Horregatik da garrantzitsua ekintza zehatzetara eramango duen kontzientzia. Etxe bakoitzean jakina, denok garelako Lurraren ongizatearen erantzule. Baina baita jatetxeetan eta ostalaritza-establezimenduetan ere.

OSTALARITZA

Ekintza txikiak, emaitza handiak

Jatetxe-negozioek elikagaiekiko erantzukizun bat dute. Izan ere, ohikoa produktu bakoitzaren zentimetro bakoitza aprobetxatzen ikustea, kalitate-osagaiei ematen dieten balio horrengatik.

Baina harantzago joateko Zero Wastea eskuratzeko laguntzen duten zenbait teknika aplikatzen hasteagatik pasa behar.

Bezeroei erraztasunak eskaintzea hondarrak eramateko. Mesedez, beti packaging biodegradagarrian, ingurumen-inpaktu gehiago eragin ez dezan.

Elikagaien dohaintza egin. Bezeroaren eze-koaren ondoren, hori izan beharko litzateke beti lehen aukera, hainbeste behartsuekin mundu honetan, eta Elikagaien Bankuak laguntza eske.

Animalientzako pentsua prestatu. Jatetxeko hondarrak errazteko erakundeekin akordioak lortzeak elkarrekiko aliantza onuragarriak sortzen ditu.

Gainerakoak konpost bihurtu. Lursail bat eduki edo ez, hondakinak konpostatu ahal dituzu, eta behar dutenei saldu, inbertsioaren zati bat berreskuratuz eta planetari lagunduz.

Beste hondakin batzuk erabili. Sukaldeko olioak, egosketen koipeek edo plateretan geratu diren hondar horiek ere erabilera gehiago dituzte, eta biodiesela da zabalduena. Hori egiten duten enprekin negoziatzea ostalariaren interesekoa izan ahal den beste aliantza bat da.

Pentsamoldeaz aldatzea irteera bakar gisa

Birziklatzean pentsatzea oraindik ere jende askorentzat estuasuna eta denbora galtzea da. Mundu guztiak daki eta, horregatik, aitzakiak ezabatu eta isunekin ordezkatzeko ari diren araudiak bata bestearen atzetik datoz.

Iaz Elikagaien Galdu eta Hondakinen Prebentziorako Legearen egitasmoa onartu zen, eta horrek asko eragiten dizu ostalaritzako negozioa baduzu. Baina ez zuri bakarrik, ba araudiak kate osoa inplikatu saiatzen da: ekoizleetatik hasi eta kontsumitzaileetaraino.

Ezagutzen al duzu legedi hau?

Gastronomiko-negozioen kasuan, behartuta daude...

- Elikagai-hondakinak murrizteko **egitasmo bat egitea**.
- **Jatetxearen azpiegitura egokitzea** hotz-kateak mantentzeko, arriskurik gabe bilte-giratzea, eraginkortasunaz garraiatzea eta osagai bakoitza behar bezala maneiatzea.
- **Erosketak eta biltegiatzea** modu jasangarrian egiteko eta Zero Wastea errazteko moduan **antolatzea**.
- **Hurbiltasuneko eta urtarokotasuneko produktuak lehenestea** karbono-aztarna murrizteko.
- **Langileak sentsibilizatzea**, beren ekintza guztietan pentsamolde hori enpeltatzeko.

Neurri horiek jartzea ez da erraza, azkarra ere ez. Establezimendu batzuek oinarri horietan ezarri dituzte beti beren menuak, baina beste batzuek zeharo aldatu behar dute lan egiteko era, planetaren ongizatea lehentasuna ematen diru-sarrera ekonomikoen aurrean.

Ala ez?

Zero Wastearen errealitatea

Aldaketek izutu egiten dute (eta asko!).

Konpost-sorgailu bat erosi behar izateaz pentsatzen hastea, sukaldatzerakoan produktuaren zati handi bat botatzen duen langile hori kale-ratzea edo ezagutzen duzun baserritararekin hitz egiteko denbora aurkitzea, ortua duela eta konposta beharko lukeena, nagikeriak bezain eragospenak ematen dizu.

Gauzak ondo doaz, jatetxea errentagarria da eta beti funtzionatu badu, benetan aldatu beharko genuke?

Bai.

Eta ez guk esaten dugulako, ezta legeak behartzen zaituenagatik ere.

Zero Wasteak eragina izango du ostalaritzako zure negozioaren errentagarritasunean (eta zure etxean ere bai), eta ez du ezer negatiborik.

Hau planetarengatik eta besteengatik egingo duzun zerbait da, baina horrek ez du esan nahi onurarik izango ez duzunik. Agian honetaz interesatzen hasiko zara...

> **Kostuen murrizketa**

Produktu bat botatzen duzun bakoitzean zure dirua da zakarrontzira doana. Erosketetan eraginkorragoa izateak eta aipatzen dizkizugun aliantzek zure galera-zifrak gutxituko dituzte.

> **Diru-sarreraren handitzea**

Gutxiago gastatzen baduzu eta gehiago irabazten baduzu, kontu ederra zure alde. Eta horrela izan daiteke, hondarren salmentek diru-fluxuaren iturri bat erantsiko baitiote zure balantzeari.

> **Jasotako baliorik handiagoa**

Oso marketinarena den kontzeptu honek esan nahi du zure bezeroek zu aukeratuko zaituztela xahutzea joera zenaren lehengo aukera hori baino lehen. Egune-tik egunera gero eta jende gehiagok bat egiten du aldaketaren pentsamoldeaz, planetaren babesaz eta jasangarritasunaz pentsamoldearekin, eta hori izan daiteke atzemateko zure aukerarik onena.

Aplikatu orain

Negozio bat edo barakaldar kontzientziatu bat bazara, Zero Wastea irmo defendatzen dugun joera bat da.

Baina, legeak agintzen duena baino zerbait gehiago egin al daiteke? Jakina!!

Beti da posible apur bat harantzago joatea.

Beraz, has zaitezke...

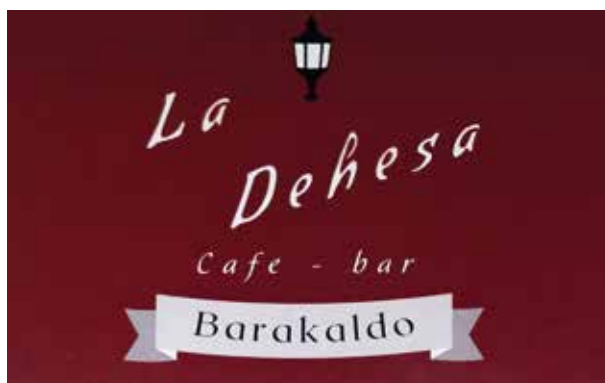
Erabilera bakarreko ontzien murrizketa

Hondakinik gabeko sukaldaritza lantzen

Menu eskaintzak iraungitze-datatik gertu dauden osagaiez egitea

Solteko produktuei lehentasuna ematea

Zure uraren erabilera hobetzea



URBAN



Urban ezagutzen duzu?

Duela urte batzuk ez zuen izen hori. Urban Plaza del Desierto (edo beheko plaza) zen, tren geltokiko etxe txikia, dantzaldiak antolatzen ziren plaza bat, azoka, udaltzainak eta gutxi gehiago.

Edo beharbada asko, itsasadarrari gehien itsatsitako eremu honetan zegoelako Barakaldoko birika ekonomikoa: Bizkaiko Labe Garaiak.

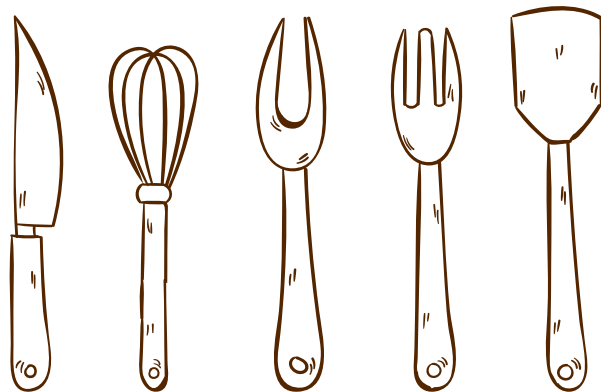
Hortik ez da ia ezer geratzen, ez ahazteko gorde diren zati batzuk besterik. Itsasadarreko pasealekutik buelta bat ematen baduzu, lantegiaren kargaleku zahar bat ikusi ahal duzu oraindik, eta A.H.ren bulegoak nagusientzat egokitutako etxebizitzak dira gaur egun.

Barakaldo bilakaera izaten ari da, baina bere iraganari ainguratuta mantentzen da, gogoratuz bakarrik egin ahal da aurrera.

Urban gure hiriak azken hamarkadetan eman duen aldaketaren adibidea da. Berdegune bat, gaztea, etorkizunari begira dagoena eta gure udalerriko ibai-hondartza inauguratuko dena.

Bisitatu eta bertako hotel-establezimenduek zuretzat dutena dastatu beharko zenuke.

*Etxean sukaldatu beharrean,
Barakaldoko jatetxe batean bazkari lasai
baten alde egiten duzun bakoitzean,
eta pintxo-barra batek tentazioan
erorarazten zaituen bakoitzean,
profesional horien jardunbide egokien
babespean zaude.*



Elikagaien intoxikazioak saihestu, aditu baten bezala sukaldatzen

Plater desberdinak dastatzeko ihes egiten dugunean edo, besterik gabe, sukaldean sartzeko nagikeriagatik, esperientzia ona espero dugu. Gozo jatea, ondasunik barik geratu gabe, energia ona transmitituko digun leku batean, eta hortik pozik ateratzea.

Hori gertatzeko, ostalaritza-establezimendu guztiek AAKPK plana deritzona izan behar dute kontuan. Bai, zorigaiztokoa dirudi, baina sinetsiezaguzu: oso garrantzitsua da.

Sigla horiek Arriskuen Azterketa eta Elikagaien Kontrol Puntu Kritikoak esan nahi dute. Hau da, elikagaien sektoreko negozioak elikadura-kutsaduraren arriskuak ebaluatzea eta horiek saihesteko mekanismoak ezartzera behartzen dituen araudia da. Baina plan hau egiteak beste aldagai batzuk ere badakartza.

Izan ere, honako hauek bete behar:

- ~ Arriskuak identifikatzea
- ~ Arrisku bat ager daitekeen **puntu kritikoak aurkitzea** ezabatzeke.
- ~ Puntu kritiko horiek **monitorizatzea**.
- ~ Plana hobetzeko **egiaztapenak egitea**.
- ~ Ikuskapena eginez gero aurkeztuko dituzten **erregistroak gorde**.

Eta oraindik gehiago, honakoak bete behar...

- **Garbiketa-araudia**. Gainazal eta zoru guztiak egunero garbitu behar dira, eta, tresnen kasuan, zerbitzuen aurretik eta ondoren garbitu. Makinarik handiena astean behin garbituko da.
- **Elikagaiak manipulatzeko araudia**. Jakiak zerbitzatzeko eta prozesatzeko diren jatetxe eta tabernetan lan egin ahal izateko, ezinbestekoa da arlo horretan prestakuntza egiaztagarria izatea.
- **Elikagaien trazabilitateari buruzko araudia**. Produktuak nondik datozen, noiz biltegiatzen diren, nola prozesatzen diren eta noiz saltzen diren kontrolatzeko.
- **Alergenoei buruzko araudia**. Araudian jasotako 14 alergenotatik mota daude:

<i>Arrainak</i>	<i>Glutena duten zerealak</i>
<i>Sesamo - aleak</i>	<i>Oskoldun fruituak</i>
<i>Apioa</i>	<i>Krustazeoak</i>
<i>Soja</i>	<i>Arrautzak</i>
<i>Kakahueteak</i>	<i>Esnea</i>
<i>Lupinak</i>	<i>Moluskuak</i>
<i>Sulfitoak eta sufre dioxidoa</i>	<i>Ziape</i>

Arriskuak saihesteko, plater guztiez eta alergen izan ahal dituztenenez langile guztiek eza-gutu behar dituzte.

Uste zenuen hainbeste zela jatetxeek kontrolatu behar zutena gu babesteko?

Zure etxea, txoko gastronomikoa

Zorionez, gure etxeetan ez dugu horren araudi zorrotzik, xehetasunez diseinatutako planik ere ez. Sen ona erabiltzen dugu, beti ziur izan gaituena dela.

Hala ere, gero eta alergia eta intolerantzia gehiago dagoen munduan, arraroa da etxea non denek denetarikoa jan ahal duten eta osagaiak gero eta gehiago prozesatuago daude, **agian ondo legoke apur bat kopiautuko bagenu, gure taberna eta jatetxeak egiten ari direna.**

Ez zaizu iruditzen?

Jakina, ez du zentzurik elikagaiak manipulatzeke ikastaro bat egiten hasteak, kontingentzia-plan bat idazteak ere ez, baina post hau irakurtzea nahikoa izango da ideia batzuk har ditzazun, behintzat.

Elikadura-intoxikazioen % 60 etxean gertatzen direla pentsa dezazun, normalean bakterioek eragindaz, eta urteko sasoi honetan azkarrago ugaltzen direla.

Beraz, gai honetaz pilak jarriko badituzu, hobe duzu irailera arte ez itxarotea eta Urbaneko gure maisu gastronomikoek kontatzen dizkiguten elikadura-segurtasunaren 4 urratsak jarraitzen hastea.

1. URRATSA. GARBITU

Hasteko, eskuak beti. Badakizu zer erakutsi zingun Coviden etorrerak. Eskuak garbitzeak esan nahi du ahurrak, tzealdean, azazkalen azpian eta hatzen artean 20 bat segundo igurtzi behar direla. Eta xaboi antibacteriano batekin egin.

Aparteko tip

Trikimailu bat nahi duzu zenbat denbora igurtzi jakiteko? Abestu bi aldiz urtebetetze zoriontsua zure eskuak garbitzen dituzun bitartean.

Eskuak distiratsu dituzunean, jarraitzeko ordua da. Garbitu **gainazalak uraz eta xaboiaz**, eta ez lehortu zapiak, erabiltzekoa eta botatzekoa pateraz baizik.

Tresnei dagokienez, hobe altzairuzkoak edo plastikozkoak badira, egur porotsuak hondakinak mantentzeko joera baitu. Baina edozein materialekoak izanda ere, ondo garbitu behar dituzu erabilera bakoitzaren aurretik eta ondoren.

Eta ez ahaztu **baietak eta zapiak** direla gure sukaldeetan dagoen bakterio-iturri handiena. Alde guztietatik pasatzen badituzu, "izurritea" zabaltzen ariko zara, garbitu haiek askotan 60º inguruan. Eta noizean behin estropajoak botatzea gogoratu!

Aparteko tip

Ikuzgailua saihesteko, ura duen ontzi batean sartu eta mikrouhin-labera eraman ditzakezu urak irakin arte. Baina gogoratu gero xaboiaz ondo igurtzi!

Azkenik, baina bezain garrantzitsua, garbiketarako ere **elikagaiei** egiten die erreferentzia.

Fruitua eta barazkiak kontsumitu baino lehen garbitzea oinarritzkoa da. Hori bai, uraz bakarrik!

Ez dituzu inoiz garbitu behar haragiak, arrautzak edo itsaskiak.

2. URRATSA. BEREIZI

Sukaldaritzako programaren bat ikusi baduzu, kolore-kodeari erreparatuko diozu agian. Baina horrela ez bada, kontatuko dizugu.

Kolore-kodeak kutsadura gurutzatua saihesteko balio du, hau da, barazki bat kutsatzea, lehen txuleta batekin egin genuen lekuan eba-kitzeagatik (adibidez). Horretarako, kolore desberdinetako taulak eta tresnak erabiltzen dira.

Normalean, honako hauek izango dira:



haragi gorri gordinak



arrain eta itsaskiak



hegaztiak



fruitu eta barazkiak

Aparteko tip

Jatetxeetan kolore gehiago daude, hala nola morea edo kafea, baina zure etxerako nahikoa izan daiteke pare bat izateaz edo dena garbitzeaz hurrengo elikagaira pasatu aurretik.

Prozesatzerakoan ez ezik, biltegiatzean ere komeni da elikagai batzuk bereizita edukitzea. Esaterako:

Bereizi haragiak, hegaztiak, arrainak, itsaskiak eta arrautzak gainerako osagaietatik. Eta inoiz ez nahastu elikagai gordinak eta sukaldatuak.

3. URRATSA. PRESTATU

Elikagai guztiak ez dira tenperatura berean sukaldatzen, baina **bakterio eta germen guztiak desagertzen dira tenperatura egokira iristen garenean.**

Horregatik, garrantzitsua da plater bakoitza behar bezala sukaldatzea, ziurkak egiteko. Haragien kasuan, barne-tenperatura 63 gradutara eraman behar dugu, gutxienez 3 minutuz. Etxeko hegaztiak 74 gradutaraino igoko dira.

Aparteko tip

Barruko tenperatura neurtzeko lana erraztuko dizun termometro batekin egin, ez bakarrik segurtasunagatik, baita zure errezetak beti goxoak geratuko direlako ere.

Prestatu bezain laster, zaintza bikainaz jarraitu nahi badugu, janaria tenperatura ezin hobean mantendu beharko dugu. Horretarako erretilu termikoak edo aurrez berotutako iturriak erabiltzen dira.

Mikrouhin-laberako elikagaien kasuan, ondo irakurri jarraibideak eta jarraitu, adierazitako denbora atsedena hartzen utziz.

4. URRATSA. HOZTU

Behar bezala egiteak atsekabeasko ekidin ahal digu; beraz, ez utzi hozkailuko elikagairik denbora luzeegian kanpoan, eta jarraitu beste aholku hauek:

- > **Mantendu hozkailua** beti 4 bat gradutara eta izozkailua -18 gradutara.
- > **Erabili beti ondo zure hozkailua**, fabrika-tzailearen jarraibideak eta etiketak betez. Eta aldian-aldian garbitu.



- > **Kontsumitu laster elikagai prozesatuak**, ontziratuta ere denborak Likteria arriskua handitzen baitu.
- > **Zelatan egon eta bota** egoera txarrean dauden **iraungitako elikagaiak**, edo usain txarra hartzen hasten direnak, lizuna beste osagai batzuetan barreiatu aurretik.
- > **Estali hozkailuan sartzen dituzun elikagaiak**, zigilatu poltsak eta gorde arrautzak bere kutxan (atean hobeto, baina bere edukiontzian).
- > **Marinatzera bazoaz**, egin hozkailu barruan.
- > **Elikagai bat zenbat eta denbora gehiago izoztuta badago**, orduan eta zapore freskura eta ehundura gehiago galduko du, baina era berean kontsumitzea ziurra izango da.

Aparteko tip

Elektrizitatea moztuz gero, ez ireki hozkailua edo izozkailua. Horrek bermatuko du elikagaiak gutxienez 4 orduz hozkailuan eta 48 orduz izozkailu bete batean mantentzea.

RONTEGI

The background image shows a red building with several windows. In the foreground, there are two stone pillars. The pillar on the left is made of stacked stones and has a stone sculpture of a head on top. The pillar on the right is also made of stacked stones and has a stone sculpture of a head on top. A coat of arms is visible on the wall between the two pillars. The text 'RONTEGI' is written in large white letters at the top of the image.

Igo Rontegira!

Bai, bere izena daraman zubia oso garrantzitsua da. Izan ere, 1932an proiektatu bazen ere, ez zen 83ra arte inauguratu. Eta, irekitzeaz batera, ingeniariatza fisikaren gainetik gailendu zen.

Bere garaian, Euskalduna ontziolek behar baino gehiago igo behar izan zuten, hasieran egin beharko zen. Horregatik dago itsasadarretik 41.63 metroko altueran, itsasgoran.

Baina Arrontegi zubia baino askoz gehiago da. Bere garaian barakaldarren gaitzak sendatzen zituen ospitalea baino askoz gehiago, 1945ean eraitsi zena, haurren eta adinekoen asiloa ere izan ondoren.

Gaur egun, Foruen Pasealekua atzean utzi eta Arrontegira eramaten zaituzten kaleetako edozeinetatik igotzea erabakitzen baduzu, auzo bizi-bizia aurkituko duzu.

Gune gaztea da, erdigunetik gertu, eta denda askok atea irekitzen jarraitzen dute, bizitza osoko taberneak, eskualdeetako etxeak eta sukaldaritza oso ona.

Oraindik ez zara Arrontegira igo?

Garagardoaz uztartzea?

Bai!



Diotenez, Shakespeare izan zela esan zuena "Garagardo pinta bat erregeen janaria da".

Agian inoiz ez dakigu egin zuen edo egotzi zioten, baina argi daukagu nork esan zuen, bazekien zertaz ari zen!

Ospe handia du ardoak une berezietan, funtsezko otorduetan, bidaietan eta konpainian. Baina **zenbat garagardo lagun izan dituzu zure bizitzako planik onenetan? Nork ez du ilunabar bat ikusi Ereagan, esku artean latatxo bat zuela?**

Garagardoa uztartze perfektua izan ahal da, ez bakarrik bazkari baterako, baizik eta bizitza oso-rako.

ABK-n oso gogokoa dugu ardo on batez esertzea, baina ez dugu ulertzen zergatik gelditu nahiko genukeen bi munduetako onena gabe, eta bizitza luzea denez eta egunek ordu asko dituztenez, denetarako denbora badago!

Beraz, **salda on baten kanabera freskutxu batenbezain fan bazara, post hau zuretzat da, badakizu batzuetan aukera guztiekin geratzea dela eta besterik ez.**

Zaporeen garrantzia

Honako Uztartze honetan, pertsona bakoitza mundu bat da, ahosabai bakoitza bakarra delako eta dastamen-papilak kitzikatzeko modua ere bakarra delako.

Hala ere, plater erraz batetik jaki bat egiteko 2 arau asko lagunduko zaituzte badaude.

~ Oinarritzko 1. araua

Bilatu garagardoaren zaporeen eta janariaren arteko oreka, biak nabarmendu gabe.

~ Oinarritzko 2. araua

Jokatu kontraste bidezko uztarketa batez.

Zaila? Labur dezagun.

Uztartzea zure zentzumenenatarako esperientzia bat sortzea da. Profesionalek diotenez, segundo batzuetan elikagaien eta edarien zaporeak, aromak eta ehundurak elkarrekin bizi izaten dira ahoan, eta bakoitzaren .

Une batzuez, listuak osagai guztiak integrazten ditu eta zapore bakoitza bere aldetik distirarazten du, baina elkarren osagarri izan daitezten, bakoitzaren goxoa sortuz.

Jateak eta edateak, denak zentzua izateko liluragarria ematen du, eta are zapore hobeagoa du, baina ez da horren erraza lortzen.

Hasieran esan dugun bezala, ohikoa da **uztarketa ardoaz lotzea, baina azalpen hori kontuan hartuta, askotariko edariaz uztartzeak egon beharko lirateke. Eta hala da.**

O S T A L A R I T Z A

- Zenbat bider bota duzu bainila izozkia kafe huts batera eta gustoz miazkatu zara zara? Hori uztartze bat da.
- Te berdea oso aproposa da gurinezko galletatxoekin laguntzeko. Eta hori, uztartze bat da.
- Eta azenario tarta bat nahi baduzu, Dirty Chaiz probatu beharko zenuke. Horrela uztartzen delakoa.

Uztartze guztiek funtzionatzen dute zaporeak kontuan hartzen dituztelako eta zure ahoan leherrarazi nahi dituztelako. Bakarka inoiz egin ezin zuten legez.

Lehen mailako zaporeak zentzu nagusiei lotuta daude (usaimena, dastamena eta ikusmena) eta horiek dira beti agertzen direnak.

Bigarren mailakoak, berriz, **hor daude osatzeko**, garagardoari ahoan geratzen den puntu hori emateko. Normalean, zapore zitrikoei edo fruitu-zuhaitzei buruz hitz egiten dugunean, baina baita malta batzuetako kafeari buruz ere.

Uztartzea taldean lan egitea da eta garagardoa oso ondo zurrupatzen du beste osagai askoz baina, egokia al da garagardoa elikagai guztientzat?

Bai horixe! Bakarrik aurkitu behar duzu menu bakoitzaz hobeto egokitzen dena.

Adibide praktikoak ikusteko irrikitan zaude-la uste dugunez, ez gara erreguka hasiko, eta Arrontegiko gure ostalaritza-adituen sekretuak kontatuko dizkizugu.

Garagardo bat, plater asko

Edozein errezeta pentsatuz gero, ziur garagardo bat egongo dela laguntzeko.

Bai, zure amonak beti egiten zuen gisatu horrek ere badu bere zapore burbuilatzaile berezia.

Ulertu behar duzun gauza bakarra da garagardo-mundua ez dela bizitza osoko ilehoriara mugatzen, eta garagardo guztiek berdin dakitena hori faltsukeria dela.

Hau argitu ondoren, bat hartuko dugu, baina... zein?

ÁMBER ALES

Izenak bere tonalitatea adierazten du, baina malta eta gozoki zapore handia ere bereizten ditu. Ez dira gozoak, baina bai dutela ukitu lehor berezi bat perfect match... delakoa egiten diote.

*Barbakoa on bat
Risottoa
Oilazkoa
Pizza
Arrainak*

BROWN ALES

Anver-ek karamelurantz ematen bazuen, Brown-ek txokolate eta kafe aldera egiten du, baina intxaur ikutuak ere baditu.

Dastamen lehor bat uzten du eta elikagai mota desberdinez konbinatzen duenez ahosabaiarako zoragarria.

Tradizionalki, ingelesa mundu osoan merkatu-ratzen da dagoeneko, 6 asteko prestaketaren ondoren. Bere alde egiten baduzu, sar ezazu...

*Txerri-haragia
Arrainak eta sushia
Zopak eta kremak
Oilaskoa plantxan
Saltxitxak*

GARI-GARAGARDOAK

Normalean gari eta garagarraren nahasia izaten dituzte, eta horrek dastamen gehiegirik gabeko ehundura nahiko leuna ematen du. Horregatik, marka batzuek fruitu-ikutuak emateko osagaiak gehitzen dizkiote.

Zein plateri doakie ondo?

*Entsaladak eta salda arinak
Gazta-aulak (batez ere gruyer edo fetaz)
Arrautzopilak
Arrain urdinak
Postreak*

INDIA PALES ALES

Agian ezagutzen dituzu "IPA" gisa eta ziur probatu dituzula, azken bolada honetan oso modan daudelako.

Horren mingotsak dira, non maisu garagardogileek osagai zitrikoak eranstean baitizkiete, ahosabaiaren dastatsukoak bihurtzeko. Kizkurra kizkur-

tu nahi baduzu, IPA bikoitzak dastatu ahal dituzu, are mingotsagoak baitira.

Baina soiletan gelditzea guragoago baduzu, aukerarik onena dira honakoak eskatzen dituzunean...

*Barazki mingotsak orburu gisa
Janari mexikarra, hindua edo marokoarra
Wasabia bezalako saltsak
Izokin ketua edo antxoak*

LAGERRAK

Oso garagardo freskagarriak dira, 4 eta 12 gradu arteko tenperaturan legamiez hartitzen direnak.

Oso astunak eta mingots gehiegirik ez direnez, asko kontsumitzen dira munduaren inguruan. Hauetarako Gomendatzen dizkizugu

*Hestebeteak
Fruitu lehorrak
Patata frijituak
Mariskoa eta sushia
Haragia
Janari asiarra*

PORTERRAK

Jatorriz Londreskoa, hasieran, oso ilun eta indartsua zen, eta horrek langileen edari gogokoena bihurtu zuen. Horrenbestearino non uste baita hiriaren alde batetik bestera objektuak zeramatzaten garraiolariengandik dator kiola izena.

Urteen poderioz, intentsitate apur bat galdu du, baina oraindik ere indartsua eta txigortua da, eta, beraz, egokia da honako dastamenekin batzeko.

*Mariskoa (otarrainak, nekorak...)
Behi - haragiak
Ehiza
Gazta urdina
Ketuak
Haragi zuriak*

STOUTS

Garagardo beltz kolorekoak eta zapore bizi-koak, baina ez oso mikatzak, txokolate- eta kafe-ñabardurak baititu. Normalean, apar trinkoak ezaugarritzen dituen izaten dute eta bere graduazio baxuak jatordu amaierako egokiak egiten ditu.

Baina ez une horretarako bakarrik, osagai gazi batzuk primeran osatzen baitira Stouts motako garagardoekin.

Hauetarako ez baztertu...

*Abere-haragia eta txerri-haragia
Landareak plantxan
Itsaskiak
Trufak, tartak edo txokolatezko moussak*

Argi duzu zein den zure menuari gehituko diozun hurrengo garagardoa?

Pentsatzen geratu ginen, eta Shakespearerekin hasi ginenez, Poe-rekin amaitzen dugu, berak esan zuen bezala:

"Zer axola du denbora aurrera badoa, gaur garagardo bat edaten aritzen banaiz?"



LLANO

Llano auzoa ezagutzen

Gurutzeta eta Lutxana artean kokatua, barakaldar askorentzat Llano oso ezezaguna da.

Hala ere, bere mugen artean Barakaldoko guneko historiko ikusgarrienetako bat dago: Munoa finka.

Nahiz eta 1569an eraikia izan, garai hartan Burtzeñako monasterioarena zen. Hamarkada asko igaro behar izan ziren gaur egun dena bihurtu arte.

Haren hormek Bilboko alkatea den Juan Echevarria La Llana bezalako pertsonen babeslekua izan dira. Baina haren bilobak, Rafaelek, eraberritu zuen eraikina, dorre bana erantsi zuen alde banatan, etxe bat frantses estiloko jauregia bihurtuz.

Gaur egun, Llanon bisita daitekeen guneko honen jabe da Udala, baina Llanon aristokrazia baino ez dagoela uste baduzu, ezin duzu okerragoegon.

Harribitxi baten aurrean gaude, eta, zalantzarik gabe, merezi du aurkitzea.

Tolestu ezpainzapi profesional bat legez, bakarrik bazkaldu arren

Denok ikusi ditugu pelikula horiek, non sekulako oturuntzak ospatzen diren areto itzeletan. Mahai amaigabe batek koroatzen du gela, eta, haren gainean, munduko bazter guztietako platerak, kopa distiratsuak, luxuzko mahaitresnak eta mahai arropa bat edozein errege-etxe duina. Horrelako zenbat luxuzko etxetan egon zara afaltzen gonbidatuta?

Guk ere ez!! Baina, egia esan, ez zaigu gehiegi axola bi arrazoi argirengatik:

- ~ Llanoko jatetxeetan printze eta printzesa sentiarazten gaituztelako euren ateak zeharkatu bezain laster.
- ~ Gure etxeetan pelikula horietan baino hobeto mahaia jartzen dugulako.

Zuk ere, egun batez, sentitu nahi baduzu Hollywoodeko aktore bat bezain berezia zure omenezko jai batean, mahaia ostalari profesional bat bezala janzten ikasi besterik ez duzu egin behar.

Eta ABKn onenak ditugunez, **erreportaje honetan ametsezko mahai baten sekretuak eta paperkami onenaren parean dauden ezpainzapi batzuk azalduko ditugu!**



Tolestu aurretik, ikasi!

Imajinatzen dugu paperezko edo oihalezko ezpainzapiak prestatu dituzula eta prest zaudela graziaz eta trebetasunaz tolesten hasteko. Baina, badago aurretiazko urrats bat: ezagutza.

Kasu honetan, arau batzuek lagunduko zaituzten anfitrioi ideala, gonbidatu perfektua edo ohorezko jankidea izaten.

Hasteko... **tamaina!**

Ez dugu bere garrantziari buruzko txantxa tipikoa egingo, baina badu. Protokoloak argi eta garbi adierazten du oihalezko eskuzapiak zer neurri izan behar duen, ekitaldiaren eta janaria antolatzeke moduaren arabera.

Zutik koktel bat izango bada, hobe txikiak eta maneigarriak. Baina otorduetan, handiak izan behar dute.

Protokoloak dio...

- **Koktel sofistikatuak** 11x11ko ahozapiak behar dituzte.
- **Gosari edo askari profesional** edo doto-rek 20x20ko neurriak eskatzen dituzte.
- Tamaina: 32x32 oso **janari bereziak**.
- Eta **haurren askarietarako**, araua 16x16 da.

Orain neurria argi daukagunez, mahaira goaz!!

Oraingo honetan anfitrioiia edo gonbidatua zaren kontuan hartuta, hainbat gomendio ditugu. Baina kontrako aldean bazaude, denak irakurri beharko zenituzke.

ANFITRIOI GISA, EZ AHAZTU...

Ahozapiak plateraren gainean edo haren ondoan jartzen dira, baina ez dituzu kopa barruan aurkeztu behar.

Janari formaletan, egokiena forma sinpleak erabiltzea da (laukizuzenak, triangeluak, begiztekin...).

Irudi artistikoagoak gustatzen bazaizkizu, aldi berezietarako esaterako senideko jaiak, gabonetarako edo dituzten gaiak bazkarietarako utzi behar dituzu.

Idealki, ezpainzapiak gainerako baxerarekin eta beirateriarekin konbinatuta erabiltzen ditu.

Ahozapiak plateraren ezkerrean jartzen dira.

Apurtuta, zikin edo oso gastatuta dauden guztiak bota, oso irudi txarra emango baitiete zure gonbidatuei.

GONBIDATUA ZAREN BITARTEAN...

Ez hartu ezpainzapia anfitrioiak lehenago egin arte. Horrek oturuntzaren hasiera markatzen du.

Leunki hartu eta kontuz destolestu. Beste jankideak gogaitu ahal duten astinaldi gogorrik ez egin.

Jarri magalean, haurra edo behar bereziak dituen pertsona izan ezean. Haiei bakarrik lotu behar diete lepoa.

Edan aurretik eta ondoren ezpainak garbitzeko erabili behar duzu, kopak ez zikintzeko. (Eta ez garbitu inoiz kopak).

Altxatzen joango zarenean, ez tolestu, laga apur bat zimurturik plateraren eskuinaldean.

Praktikatzer

Mesedez, erabili beti ahazapi bera, ez baitzaizu lehenengoan aterako, eta ez dugu ezpainzapi guztiak hondatu nahi!!

Hasteko, lortzen saiatu ahal zareten 3 apaingarri ederren pausoz pauso lagatzen dizkizugu.

TXORITXOA

Ezpainzapiaz gain, begizta bat beharko duzu. Hasi tolesten luzanga, eta gero alde bat beste aldearen gainean.



Jarri begizta gainean eta eman buelta batzuk, hondakina izkutatuz.

Paperezko zein oihalezko ezpainzapiak baliagarriak izango dituzu.

ABANIKOA

Oso langintza erraz bat da. Hartu eskuzapi karratu bat eta hasi erditik tolesten, gero egin tolesturak akordeoi legez eta tolestu behealdean kanporantz.

Eutsi ondo tolesturei mahai gainean jartzeko, eta zabalduondo abanikoa platerean.

ERRONBOA

Ez da gorapilatsua eta barruan mahai-tresnak sartu ahal izango dituzu. Ezpainzapia triangelu moduan tolestu, eta gero izkinetako bat goiko muturrerantz eraman, eta segituan besteaz egin gauza bera.

Horrek karratu forma bat utziko dizu, eta, horren bidez, beheko punta gorantz tolestu beharko duzu, eta eman buelta, bigarren urratsa errepikatzeko.

Animatzen al zara?



Zer dakizu Lutxanaz?

Sefanitro fabrikaren egoitza izateaz gain?

Enpresa hura ia auzoaren zati handi bat okupatzen zuen hiriaz bihurtu zen, bere erizaindegi, jantoki eta erlijio-ekitaldietarako eremuekin. 1978an, bitan zatitu eta Rontecalde antzinakoa erditu zen.

Biak historia dira dagoeneko, eta, desagertu ondoren, Lutxana bizitegi-auzo bihurtu da, eta bikote askok aukeratu dute beren familiak osatzeko, bertan eraiki diren etxebizitza berrietako batean.

Kultur etxe distiratsu batek lehen fabrika-panorama zegoen tokian hartzen ditu behealdeak, eta garraio publikoak Gurutzeta eta erdigunearekiko konexioa errazten du minutu batzuetan.

Bazenekien guzti hau? Bada, hemen aurkituko dituzu ezagutzea merezi duten jatetxe eta tabernak.

Eta bazkal ondoren, zer moduz ibaia eta Ansio lotzen dituen bidetik ibilaldi bat egitea, Lutxanatik igarota?

Ez bazara inoiz joan, oso gogokoa izango duzu!

LUTXANA

Seguru inoiz gertatu zaizula ezer edatea edo jatea, zapore bat izatea espero zenuena, eta oso bestelako bat dastatzeagatik harritzea.

Izan ere garagardoari trago bat emateagatik zure koka kola zela pentsatuz, dela zurea ez zen plater batetik jan zenuelako. Ia denok bizi izan dugu noizbait sentsazio hori. "Baina hau zer da?"

Badakizu trampantojo prestatzen?

Kontua da beti nahigabea eta akats baten ondorioa. Edo ez beti...

Trampantojoek horixe bilatzen dute, mahaiki-dearengan lilurrazko erreakzio bat eragitea plater bati janari baten itxura ematean, benetan beste bat denean.

Egia esateko ez da gastronomiaren munduan jaiotako kontzeptua, artetik datorrena baizik. Ilusio espazialak sortzeko teknika pikturikoak erabiltzen zirenean, trampantojoaz hitz egiten zuten.

Gaur egun, RAEk terminoa orokortu du eta honela definitzen du: *"Norbaiti ez dena ikusaraziz engainatzen duen tranpa edo ilusioa".*

Bere izenak trampantojoa adierazten du: begi-tranpa. Ikusmenak engainatzen gaitu gainontzeko zentzumen guztiak dastatuko dutenerako prestatuz eta espero dena jasotzen ez dutenean ustiatuz.

Ezaguna egiten al zaizu inoiz mahai batean trampantojo bat ikusi izana? **Pentsatu ahal duzu hori michelin izarreko jatetxeetan bakarrik prestatzen dela eta inoiz ez duzula ikusiko.**

Oker zaude.

Trampantojoaren bilakaera

Azken urteotan, barazkiarritzaaren eta beganaritzaren gorakadaz, trampantojoak supermerkatu guztietako apal eta hozkailuetan aurkitu ahal ditugu.

Animalia jatorriko osagaiak dituen ia edozer kopia daiteke, errezeta aldatuz, dieta begetarianoa edo beganoa egitea erabaki duten pertsonen jan dezaten.

Ideiak ez dira gelditzen **eta dilistez prestatutako bolognesetik hasi eta garbantzu irin tortilaraino ikus ditzakegu.** Baina aukerak ez dira hemen amaitzen:

- ~ Soja testurizatua egindako hanburgesak.
- ~ Heurako txorizoa.
- ~ Milanesak seitana.
- ~ Ilar proteina hegaltzea.
- ~ Ostraka perretxikoetan oinarritutako hirugiharra

Adimena iruzurtzeko eta ohikotasun-sentsazioa ematen dioten menu ezagunak kontsumitzen jarraitzen duela sentiarazteko modu bat da.

Hala ere, **haragia ez den elikadura gure bizitzetan sartu aurretik, tranpantojoak (BEGI-TRANPA)** baziren eta helburu bakarra zuten: **ustekabea!**

Hasierakoak diruditen postreak, kafea diruditen zopak, zereal zaporea duten gaztak...

Aukerak amaigabeak dira irudimen nahikoaz eta, norbaitek baldin badu, Lutxanako gure ostalariak dira.

Agian, nahi izango duzu haien lokala bisitatu eta euren tabernetan altxorrik duten ala ez jakiteko, baina nahiago baduzu zu izatea zure gonbidatuak aho zabalik utziko dituen, guk ere lagun-tza emango dizugu!

Zentzumenak

liluratzeko

bi errezeta

Hurrengo bazkarian edo afarian zure lagunekin, bi plater hauetakoren bat prestatzera ausartzen bazara izarra izango zara.

Imajinatu, lehenengo goxo baten ondoren, bigarrena...

TXURROAK TXOKOLATEDUNA

OSAGIAIAK

- 1 Patata purea gutun-azal
- 300 gramo odoloste
- 200 gramo kalabazina
- 200 gramo tipula
- 120 gramo irin
- 300 ml esne
- ½ barazki salda pilula
- 200 ml esne lurrundua
- 600 ml ur
- Olinoa eta gatza

Txokolatea odoloste kremaz eginik egongo da.
Lortzeko...

- Berotu olio eta gehitu moztutako tipula. Bigunduta dagoenean, sartu kalabazina eta erregosi 5 minutu inguru.
- Txirrindu odoloste eta zartaginera bota baino lehen zuritu, eta, behin eginda, egosi 5 minutuz.
- Urtu salda pilula 300 ml ur berotan, eta isuri tipularen, kalabazinaren eta odoloste gainean, esne lurrunduaz eta gatzaz batera.
- Nahasketa irakiten dagoenean, eduki sutan 5 bat minutuz, irabiatuz.
- Birrindu dena txokolatea eskuratzeko, eta dastatu gatza zuzentzeko.

Txurroen garaia!!

- Prestatu purea beste 300 ml urez, jargibideak jarraituz, eta utzi epeltzen.
- Sartu emaitza ahoko pastel-mahuka kizkurtu batean edo txurro ontzi batean.
- Ea sortzen dituen patata-txurroak erretilu baten gainean, ea frijitzen dituen oliotan urreztatu arte, eta paper batekin kentzen duen hondakina.
- Serbitzatu odolki kremaz, eta begiratu aurpegiei!!

Eta postrea...

FRESKUENETARIKO PATATA MINAK

OSAGIAIAK

- 2 sagar
- 150 gramo fruitu gorri
- 150 gramo esnegain likidoa
- 100 gramo azukre
- Txili bat
- Olinoa

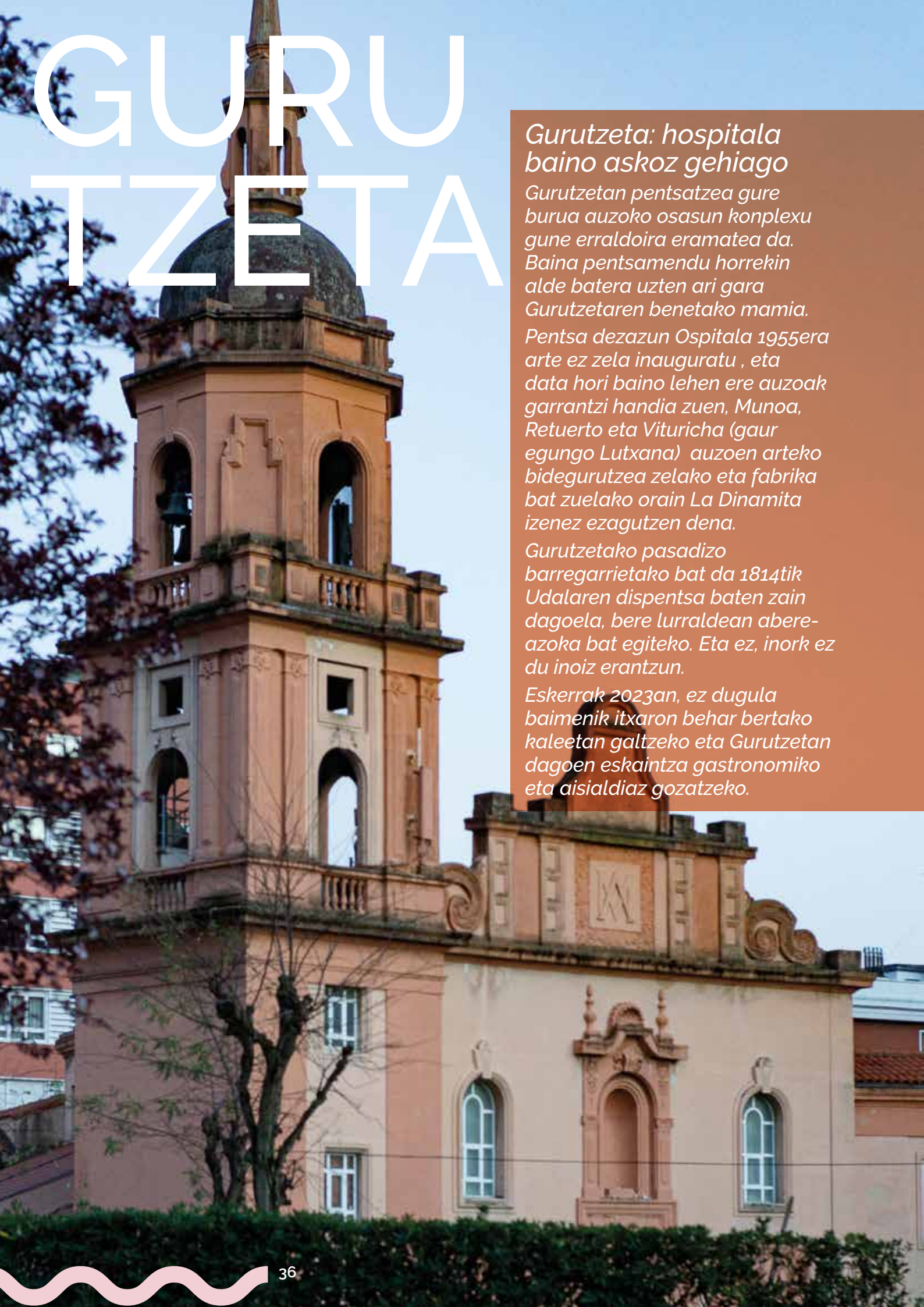
Ez du ematen txurroak egingo ditugunik, ezta? Egon eta jakin pausoz pauso.

Orain dena daukazunez, hasi sukaldatzen:

- Sagarrak zuritu, garbitu eta ebaki zati handitan (zure patatak izango dira)
- Frijitu sagarra olio pixkatxo batez eta azukreaz, urreztu arte.
- Moztu txilearen punta.
- Sartu fruitu gorriak irabiagailuan esnegainaz, txiliaz eta azukreaz saltsa berdintsua lortu arte (zure "pataten" saltsa mina izango da).
- Harritzeko prest!



GURUTZETA



Gurutzeta: hospitala baino askoz gehiago

Gurutzetan pentsatzea gure burua auzoko osasun konplexu gune erraldoira eramatea da. Baina pentsamendu horrekin alde batera uzten ari gara Gurutzetaren benetako mamia.

Pentsa dezazun Ospitala 1955era arte ez zela inauguratu, eta data hori baino lehen ere auzoak garrantzi handia zuen, Munoa, Retuerto eta Vituricha (gaur egungo Lutxana) auzoen arteko bidegurutzea zelako eta fabrika bat zuelako orain La Dinamita izenez ezagutzen dena.

Gurutzetako pasadizo barregarrietako bat da 1814tik Udalaren dispentsa baten zain dagoela, bere lurraldean abere-azoka bat egiteko. Eta ez, inork ez du inoiz erantzun.

Eskerrak 2023an, ez dugula baimenik itxaron behar bertako kaleetan galtzeko eta Gurutzetan dagoen eskaintza gastronomiko eta aisialdiaz gozatzeko.

PERRETXIKOAK. Sukaldatu eta jan baino lehen haiei buruz jakin behar duzun guztia

Perretxikoak ahogoxogarri bat dira, baina eza-gutu egin behar dira arriskurik gabe dastatzeko eta, batez ere, behar bezala tratatzeko, zapore guztia ateratzeko. Baina ahosabaiarako ez ezik, osasunarako ere gozagarriak dira.

Bazenekien? Bere jabetza batzuek harritu egingo zaituzte.

- ~ **Zuntz disolbagarria dute**, oso positiboa hesteetako traktua garbitzeko eta asetzeko ahalmen handia dute.
- ~ **Antioxidatzaileen iturri bat dira**, Journal of Nutrition-en ikerketa baten arabera, eta horrek funtsezko zeregina du tumore mota batzuen prebentzioan.
- ~ **Bere ekarpen kalorikoa txikia da**, 25 kcal ingurukoa, beraz pisua ez da kontsumitzeko aitzakia.
- ~ **Funtsezko mineral eta bitamina dosi handiak dituzte**. Horrela, Espainiako Bihotza-ren Fundazioak gaixotasun kardiobaskularen aurkako borrokan gomendatzen ditu.
- ~ **Begano eta begetarianoentzat perfektuak dira**. Proteinak eta aminoazido esentzialen edukiak haragi gorriaren ordeko perfektuak bihurtzen dituzte. Gainera, erriboflabina eta niazina dituzte.

Esaera zaharrek dioenez: "Perretxiko zaharren bilatzaile zaharrek eta perretxiko bilatzailea ausartiak daude, baina ez dago perretxiko zahar eta ausarten bilatzailerik".

- ~ **Ligninari esker, zure mikrobiotaren aniztasuna hobetzen dute**, eta horrek obesitatea murrizten laguntzen du.
- ~ **Kolesterol txarra kontrolatzen laguntzen dute**. Azido linoleiko aberatsa da, eta LDL murrizten laguntzen du, osasuntsuago mantentzeko.
- ~ **Zure immunitate-sistema indartzen dute eta narriadura kognitibotik babesten zaituzte**, Singapurko Unibertsitate Nazionaleko ikertzaileen arabera.

Gainera, haurdun bazaude edo haurdun egotea pentsatzen baduzu, zure menuetan perretxikoak sartzeak preeklampsia prebenitu ahal du.

Txinako antzinako kulturen bazekiten eta, horregatik, reishi onddoa bezalako perretxikoek mendeen zehar erabili izan dute beren medikuntza tradizionalan.

Hala ere, artikulu honetan guk ez dizugu pilulei buruz hitz egingo, ezta perretxikodun gehigarriei buruz ere (nahiz eta ez dagoen soberan hori planteatzea), haiek erabiliz prestatutako janari gozoei buruz hitz egingo dizugu!!

Dagoeneko ziur ahoa ureztatzen ari zaizu eta bere ezaugarriek hobetu besterik ez dute egin, ezta?

Baina kontuz! **Perretxiko guztiak ez dira giza kontsumorako egokiak, eta ez edozein ezin izango dituzu zure errezetak gehitu.**

Jakin nahi duzu zer hartu behar duzun kontuan berotegiak erosteari uko egiten badiozu?

Noiz, non eta zeintzuk?

Perretxikoak aurkitzeko joera handiena duten guneak pagadiak eta hariztiak dira, eta horietatik batzuk ditugu.

Egia da pinudi batzuetan ere aurkitzen ditugula, baina soilik aurretik haritzak edo pagoak egon baziren eta mantenugaiak mantentzen badira.

Udazkena perretxikoak biltzeko garai nagusia da, baina batzuk udaberrira arte itxaron behar dira.

Erabakia hartu baduzu eta urrian biltzera ihes egiteko asmoa baduzu, has zaitez aukeratutako eremuko araudiaren berri izaten. Normalean, perretxiko-barrutiak izaten dira, eta pertsona bakoitzeko gehien pisaketa bat. Baimenduta ez dagoen lekuan biltzen baduzu edo kantitatea gainditzen baduzu, jasango duzun isunak jaki goxoa ito eragiten du.

Argi eta garbi daukazunean ingurua egokia dela bilketarako, badaude beste aholku batzuk ondo etorriko zaizkizula.

- **Jantzi eta tresna egokiak eraman.** Jakina, bota on batzuk eta beroki arropa funtsezkoak dira, baina ez ahaztu saskia eta zumezkoa izatea. Zergatik? Izan ere, material horri esker, hartu dituzun perretxikoen esporek barreiatzen jarraitzen dute. Hau da, beste ale batzuk bilatzeaz batera, birlandatzen ari zara datorren udazkenerako.
- **Ahaztu errepedetatik gertu hazten diren perretxikoak.** onddo hauek, fumigatuta egon ahal izan diren bezalakoak, gure plateretan nahi ez ditugun metal astunak eta substantzia toxikoak pilatzeko arriskuan daude.
- **Ez erauzi landareak.** Labana batez ebaki beharko zenituzke, erauziz gero, mikrohabitata suntsitzen duzulako eta ale berrien hazkundera kaltetzen duzulako.
- **Unean bertan garbitu.** Saskian sartu baino lehen zikinkeria perretxikoan sar ez dadin.
- **Aukeratu ondo baino hobeto ezagutzen dituzun aleak bakarrik,** eta, zalantzarik izanez gero, ez moztu bermerik ematen ez dizun perretxiko bat.

Perretxiko motei buruz hitz egiteko, **larreetan daudenak eta gure basoetan paseatzen ikusiko dituzunak bereizi behar ditugu.**

Lehenengoan artean txanpiñoi ezaguna, karduperretxikoa edo senderuela daude.

Basoan izkutatzen dira boletusak, mizpirondoak, onddo beltzak, eduliak edo pinikolak.

Baina askoz gehiago daude.

Kontuz espezieez

Europa osoan 7.000 perretxiko espezie inguru daude, eta horietako asko ez dira jangarriak. **Toxikologiako eta Auzitegi Zientzietako Institutu Nazionalaren arabera, Espainian 1.500 perretxiko arriskutsu mota daude, eta horietatik 150 inguru toxikoak dira.**

Urtero, perretxiko ezezagunak hartzeko arriskuez ohartarazten da, eta, dena den, ehundaka intoxikazio erregistratu izaten dira, eta horien artean heriotzak ere izaten dira.

Perretxiko bat ezagutzea eta kontsumorako osasuntsua eta egokia ez dena bereiztea ez da erraza. Teknika eta era asko onartu dira, baina horietako bat ere ez da % 100 ziurra.

Gurutzetan mikologia elkarte bat dugu, gaian adituak direnek osatua, eta auzo horretako jantxuek badakite oso garrantzitsua dela ezagutza sakona izatea, edozein perretxiko mota prestatzea erabaki aurretik.

Gu ez gara espezialistak, baina oinarritzko gomendio batzuk eman diezazkizukegu arriskutik aldentzeko, pixka bat behintzat.

BEGIRA

Kolore oso biziak dituzten perretxikoak, hala nola gorria, laranja edo berdea, pozoitsuak izaten dira.

Parasitoez, euriez hondatutakoak edo egoera txarrean dagoen perretxiko oro baztertu baliteke pozoitsua ez izatea, baina nahasmendu horrek identifikazioa zailtzen du, eta, esan dizugun bezala, zalantzaren aurrean, aurrera egiten du.

USAINDU

Edozein elikagaiaz gertatzen den bezala, usain ezatseginak arriskua isurtzen du. Agian bere erakarpen mekanismo parte delako edo konposatu kimikoren batez beteta dagoelako. Onena, beste mota baten bila joatea.

ULERTU

Perretxikoaren forma ulertzeak lagundu ahal zaitu.

Kapelaren azpian, perretxikoek himenioa dute, esporak dauden tokia. Ebagitzean, himenioak xafla zuriak baditu, botatzeko garaia da.

Zurtoina beste zati garrantzitsu bat da, eraztun forma duten tolestura bat edo bi baditu, toxiko baten bat egon daiteke.

Bulba zurtoinaren amaieran dago, eta bere zabalartzeak arriskua dagoela erakusten digu.

Beloa, bere izenak adierazten duen bezala, ehuntxo garden moduko bat da zurtoin aldean kapela azpian. emaztegaiei polita gelditzen bazaie ere, perretxikoetan ez da ikur ona.

ITXURA

Bai, paper zati batean. Perretxikoa bildu ondoren, jarri papera kapelaren azpian eta mugitu bere esporaren bat jausten uzteko. Tonu arrosak edo ilunegiek toxikoa antzematen digute.

OROITU

Onddo toxikoa hartzeak arrisku handia du zurretzat eta zure familiarentzat. Ez dago errutarterik, okertzen bazara norbaitekondorioak jasasan izango ditu.

Horregatik, **aditua ez bazara, bilketa alde batera utzi eta bakar bakarrik bere dastamen goxoa aritu beharko zenuke.**

Azkenean etxean

Orain, zure perretxikoak erosi dituzunez, toxikoak eta hilgarriak ez diren lasaitasunarekin, garbitu eta sukaldatzeko unea da, eta post honetan ere lagunduko dizugu horrekin.

Perretxikoak garbitzeko onena beti sakonean egitea da. Txorrotaren azpian ur hotzaz jarri eta gero pixka bat urez betetako ontzi batean sartu, lur guztia aska dezaten.

Ziur egoteko, erabili zapi heze bat onddo bakoitzatza igurzteko, eta, ondoren beste ur-zorrotada iraunkor bat, lurrik ez dagoela argi izan arte.

Hori bai, ahanntzi orduetan beratzen jartzea uzteaz, dastamen asko galduko baitute. Gure go-

mendioa? Garbitzen amaitu bezain laster sukaldatu.

Eta, zorionez badaude modu asko hori prestatzeko. **Lantze batzuetan perretxikoak nagusiak izango dira eta beste batzuetan ondoko bat, baina dasta guztietarako aukerak badaude.**

Oliotan erregosiak

Baratxurira

Esnegeiaz

Nahasian

Gisatuak

Ardoari

Zuk bakarrik erabakitzen duzu zein nahiago egunero, edo hobeto, gure jatetxe elkarturen batetik pasatu ahal zara dastatzera. Zer iruditzen zaizu?



GOROSTIZA



Zenbat gustatzen zaigun Gorostiza!

Gutariko asko Gorostizako kiroldegitik igaro gara, eskolan igerian ikastera eraman gintuztenean. Zu ere bai?

Hala ez bada ere, ziur asko uda bat baino gehiagoz gozatu duzu zelaiez eta bazkaltzeko guneez, igerilekuez eta kiroldegiko tabernaz.

Baina auzo honetan ez zen beti kirolerako gunea bat egon, beti ongizaterako gunea izan arren.

Urtegia milioi erdi litro urez beteta zegoela, 1947an inauguratu zen bere izena daraman urtegia.

Horregatik, eta naturaren erdian egoteagatik, Regatoa Barakaldoko birika bada, Gorostiza bronkioak dira.

Ezagutzen duzu?

Gastronomia iraunkorra_ Zero kilometroa

Oso atzera begiratzen baduzu ere, motz geratuko zara.

Zure historia, gizaki guztiena bezala, oso laburra da planetakoarekin alderatzen badugu. Eta, hala ere, izugarri garrantzitsu sentitzen gara.

Utzi perspektiban jartzen.

Duela **4.600 milioi urte**
inguru sortu zen Lurra

Ilargia duela **4.500 milioi urte**
baino gehiagokoa da

Duela **3.800 milioi urte**
agertu ziren bizitza molekularren lehen trazuak

Oxigenoa (ezinbestekoa zure bizitzarako) duela **2.700 milioi urte**
hasi zen atmosferan pilatzen

Landareek **465 milioi urte** baino ez
daramatzate lurra kolonizatzen

Dinosauroen aroa duela
240 milioi urte hasi zen

Kontinenteak, dakigunez, duela
200 milioi urte sortu ziren,
Pangea zatitu ondoren

60 milioi urte
lehenago eta dinosauroak desagertu ondoren,
ugaztunak aurrera egiten hasi ziren

Hori guztia gertatu zen planetan giza arrazaren aztarnarik zapaldu baino lehen, gure espeziearen datak askoz ere berriagoak baitira.

Australopithecus
4 milioi urte

Homo Habilis
2 milioi urte

Homo erectus
Miloi bat eta erdi urte

Homo Neanderthalensis
100.000 urte

Homo Sapiens
40.000 urte

OSTALARITZA

Beste azpibanaketa asko daude eta datak pixka bat aldatzen dira, iturriaren arabera. Baina guk nahi duguna ez da unibertsoaren historiazko klase bat ematerik nahi, ezta natur zientziazkoa ere.

Testuinguruan kokatzea baino ez dugu bilatu nahi.

Agian, gizakiak gure planetako liburuko kapitulurik laburrena garela ikusita, konturatuko zara berak txandakatzen jarraituko duela, gu egon ala ez.

Urakanak, uholdeak, suteak, lurrikarak... Hondamendi naturalak etengabe ugaritzen ari dira, eta badirudi Lurra gure espezieak sortarazten dion gaitzetik babesten saiatzen ari dela.

Gure organismoak birusekin jokaten duen bezala, planeta ere mintzen duenaren aurka borrokatzen saiatzen da. Inoiz pentsatu al zenuen horrela?

ABK-n ez dugu arazoaren parte izan nahi. Planeta gaixotzen jarraitzeari uko egiten diogu eta horregatik babesten duten ekintzez konprometiturik gaude.

Sektore guztietatik, baina ostalaritzatik askoz gehiago.

Gaur egunean kontsumo iraunkorrerantz, birziklapenerantz eta sentsibilizaziorantz garamatzaten joera asko daude.

Zuazoren erreportajearen horietako bati buruz hitz egin genizun, irakurri al duzu? Zero Wasteari buruz ari da eta gure ingurua behar ez diren zabor eta hondakinez zaintzen du.

Baina bada beste bat ere garrantzitsua iruditzen zaiguna: **Kilometro Zero**ko menuak eta bururatzen al zaizu **Gorostiza** baino leku horerik dastatzeko?

*Zero kilometroa:
beharrezko
korrante berri bat*

Ingurumenarekiko kezka modernoa bada ere, egia esan, 0 kilometro kontzeptuaren jatorria 1986koa da.

Une hartan, Carlo Petrini soziologoak "Slow food" (janari motela) mugimendu hasteari ekin

zion. Janari lasterraren kultura masifikatuaren aurrean elementu orekatzailea izatea zuen helburu.

Gaur egun, 37 urte geroago, ezin dugu esan elikadura geldoa eta kalitatezkoa gailentzen denik zabor-janariaren aurrean, **baina bai pertsona askoren kontsumo-ohiturak aldatzen ari direla ikusten dugu, gero eta joera handiagoa baitute dieta osasungarriko eta ultraprozesatuetatik eta jatorri ez-naturaleko osagaietatik aldentzeko.**

Baina gehiago dago. Egunero, pertsona berriek planeta zaintzea, duela 4 milioi urtetik hona, gure erantzukizunetik hasten da. Karbono-aztarna ez du munduaren beste aldetik iristen diren osagaien garraio neurrigabeak bakarrik sortarazten, baita osagai horiek ontziratzen, merkaturatzen eta kontsumitzen dugun erak ere.

EB elikagaien ekoizpenean bostgarren eragile kutsagarriena da, Txina, Indonesia, Estatu Batuak eta Brasilen atzetik, eta hori iraultzen saiatu behar dugu.

Gehiegi axola ez duen zerbait dela uste baduzu, utziguzu esaten, Kantar aholkularitza-enpresak egindako ikerketa baten arabera, **espainiarren % 74k hurbileko produktu bat nahiago dutela beste bat ez dena baino.**

Eta dagoeneko **gure herrialdeko kontsumitzaileen % 60k aldatu du dieta ingurumen-osasunaz lerrokatuago dagoen kontsumo batera egokitzeke.**

Gaur egun, Petrinik sortutako erakundeak munduko berrogeita hamar herrialdetatik baino gehiagotatik zabaltzen du bere mezua, eta Kilometro Zero kontzeptua barne hartzen duen pentsamendu-korrante hori bermatzen duen manifestu bat du.

Baina, gure hirian fabrikatzen edo biltzen diren produktu guztiak Kilometro 0 osagaiak al dira?

*Ezaugarriak,
helburuak eta onurak*

Funtsean, 3 baldintza dira osagai batek bete behar dituenak "hurbiltasunakoa" haintzat ahal izateko:

- ~ **Sasoikoa** izatea. Hau da, osagaiaren ziklo biologikoa errespetatzea, gehiago ekoizteko behartu gabe.
- ~ **Produktu lokala izatea, bildu, landu eta ontziratua**, saltzen den tokitik gertu (100 km-tik behera).
- ~ **Produktu ekologikoak** izan behar dute, baina ez bakarrik lortzeko prozesuan (kontserbazioko agente kimikorik eta artifizialik gabe), baita zero isurpenetarako joraz egingo den garraioan ere.

Baliteke ia urte osoan marrubiak jatera ohitu izana, meloiaren sasoia luzatzera eta likhien edo pitahaien zalea izatera. Normala da.

Gizaki gisa dena maitatzeko joera dugu. Euskadin bizitzea, bertako mendien berdetasunaz gozatzea, Kantauriko olatuen haserreaz eta pintxoez eta xirimiriaz gozatzea, baina, aldi berean, munduak gure ahosabaiarako duen ezer ez galtzea.

Orain, ordea, pentsa ezazu. Benetan, zure menuk dragoi fruitua behar dute, jakinik zein karbono-aztarna ondorio handiak dituen ekaritzeak?

Kontuz! Ez dizugu esaten etxetik 100 kilometroa ekoizten ez den guztia zure elikaduratik kentzeko. Soilik erosketa-saskian gure baratzeek eta enpresek eskaintzen dutena lehentasuna eman diezaiozun.

Tokiko kontsumoak guztiei laguntzen die eta, horregatik, **Gorostizako ostalariek kontuan hartzen dute gertuen baratzeetatik etorritako menuak diseinatzean.**

Joera hau geratu eta hazi egin beharko litzatekeela sinestertzeko, zure erabakiak ekarri ahal dituen onura batzurekin amaitzen goaz.

Gastronomia 0 kilometroa...

- **Kutsadura murrizten du** eta gure ingurunea zaintzen laguntzen du.
- **Elikadura osasuntsugoa bultzatzen du**, hurbiltasunak elikagaien nutrizio-balioak hobeto mantentzea eragiten baitu.
- **Laguntza (handia) ematen dio Barakaldoko lehen sektoreari**, bitartekariak deuseztatzen dituelako, eta horrek merkataritza bidezkoagoa eskuratzen laguntzen duelako.



EL REGATO

El Regato, jakina

Zalantzarik gabe, Barakaldoko birikarik garrantzitsuena bere izena daraman urtegiak koroatzen duen auzo hau da.

1886ko eliza batekin eta zero kilometroko jakiak dastatzeko tabernaz betetako plaza batekin, El Regato bisitatzea zentzumenentzako gozamena da beti.

Han, 30.eko hamarkadan, Urkulluren errota eta burdinola zeuden, Barakaldoko burdinaren historiaren zati dena.

Gaur egun, mendi-ibilbideak egiteko, Kastrejanako zubia ezagutzeko eta denboran zehar bidaiatzeko lekua da, XV. mendeko Santa Ageda ermitari esker.

Baina zapatilak janztera animatzen ez bazara, arazorik gabe irits zaitezke Kbusera edo Bizkaibusera, eta, besterik gabe, haren terrazetako batean eseri, zure organismoa aire hutsez betetzera.



*Ezkontza, bataio, txikiaren
jaunartze edo familia-bazkari
bat. Koadrilarekin da?
Ba berdin dio!!*

Zure ospakizuna 10ekoa atera dadin oinarrizko aholkuak



Ospatzea gure DNAren alde bat da. Munduak zakarren ospea ipini nahi digun arren, **euskaldunok oso dibertigarriak gara, eta ondo pasatzeko elkartzeaz gure kulturaren alde bat da, arratsaldeko poteoa edo Barakaldoko pin-txoak bezala.**

Agian beste leku batzuetan, ospakizunak gitarra, piano edo su baten inguruan antolatuko dira. Hemen, ospatzera etorri bagara, jatera etorri gara!! (bai, eta edatera!)

Janariak batzen gaitu eta ez guk esaten dugunak. Ez da ere ikusten dugunak gure izaki maitatuekin mahaia partekatzeko elkartzen garen bakoitzean.

Egia esan, adituek esaten dute.

Beste pertsona batzuekin jateak endorfinen ekoizpena bultzatzen du, horrek ondo sentiarazten gaitu eta minaren maila beheratzen du.

Txikagoko Unibertsitateko ikerketa batek dio mahaia partekatzeko besteengan konfiantza gehiago eta taldean modu eraginkorrarekin lan egiten gaituela.

Senidean jatea, egunean behin gutxienez, onuragarria da hobeto jaten ikasten dute, autoestimua handitzen eta elikadura-nahasmenduak izateko arrisku txikiagoa sortzen duten haurrentzat.

Elkarrekin eseri eta elikatzea loturak sortzen ditu modu errazan.

Badira jateko elkartzeko ohiturak nekazaritza eta abeltzaintzari bidea eman ziola baieztatzen duten zientzialariak, gizakiak beti besteei eskaintzeko janaria izateko nahiaren ondorioz.

Barreak, isilpekoak, atsekabeak, sekretuak... denak daki hobeto plater on batekin lagunduta. Horregatik, El Regatoko **gure jatetxeek eta tabernek zure ekitaldia antolatzen laguntzen dizute. Ogia (eta beste gauza aberatsago batzuk) nahi duzunarekin partekatzeak dakartzan abantaila ugariez zu bakarrik heltzeko eta gozatzeko.**

Hori bai, zuk, haiek egiten duten bezala, kontutan izan beharko duzu zer ekitaldi mota ospatuko duzun, horretan oinarrituta, xehetasun batzuk kontuan hartu behar dituzulako.

Eta bai, agian burura etorri zaizu zure aitaren urtebetetzea edo kanpora bizitzera doan lagun horren agurra.

Baina, egia esan, bai badago ekitaldi nagusi batek beti buruhaustea ekartzen dituela, hori ezkontza da!

Badakigu ondo El Regatoko gure edozein jate-txe beraientzat prestatuta dagoela, modu berdinean **beste jai batzuk antolatzen jakingo duela zu laguntzen.** Baina ABK-n, esku bat eman nahi diegu informazio pixka bat emanez beraien establezimenduetara irits zaitezten aurretik.

5 izarreko ezkontza bat

Pertsona gehienentzat ez da euren bizitzako egunik garrantzitsuena, baina ez izan zalan-tzarik pasatzen denean, betiko gorde izango dituzun oroitzapenen artean, top 5ean egongo dela.

Zure ezkontzaren egunerako lehen aholkua da **topera gozatzen saiatzea, hilabeteak behar baitira antolatzeko, eta gero hain azkar pasatzen da...**

Saia zaitez minuturo gozatzen, %100ean ateratzen ez duten gauzetan zentratu beharrean, eta inork erreparatzen ez dituen gauzez arduratzen.

Hori bai, ekitaldia baino lehen, zorrotza izan zaitezke (eta izan behar duzu)!! Gure oinarritzko aholkuak haiek dira!

1. KONTSEILUA: GAUZAK ARGI IZAN

Pentsa ezazu zein urte-sasoitan ezkonduko zaren, eta errealista izan zaitez aukeratzeko garaian ba...

- ~ Kanpoan ala esparru itxi batean oturuntza bat nahi duzu.
- ~ Bazkaria ala afaria egingo duzu.
- ~ Ongietorri koktela zerbitzatuko duzu jate-txeko beste gune batean.
- ~ Zuzeneko musika ala dantzaldia izango da.

2. KONTSEILUA: XEHETASUNAK DIRA GAKOA

Mahaien antolaketa, dekorazioa, mahai-zapiak, izenak dituzten kartelak...

Oturuntza osoa zure nortasunaz hornitu dezakezu, baina askoz errazagoa izango zaizu ahaztezi-na bihurtzea ospakizun bakar bakoitzak egiten dituen xehetasunetan zentratzen bazara!

3. KONTSEILUA: EZ ZAUDE BAK@ARRIK

Pularda eskabetxatua edo steak tartarra oso gogokoak badituzu ere, ziur ez dela egokia ahosabai guztientzat.

Jakina, menua senargaiei gustatu behar zaie, baina ez bakarrik beraiei. Beraz, egin ahale-gindu eskuzabala izaten eguna zuekin parte-katuko dutenekin, eta aukeratu menu egokia guztiontzat.

Gainera, ez ahaztu gero eta elikagai-alergia eta intolerantzia gehiago daudela, eta kontutan hartu behar dituzu.

Ez duzu nahi izango inork horrenbeste maitasunaz aukeratu duzun menua dastatu gabe geratzea, ezta?

4. KONTSEILUA: JANARIA BAINO GEHIAGO

Lehen ere esan dugu, elkarrekin jateak hobeto sentiarazten badigu, dena ardo onez ureztatzeak zoriontasunaren errezeta izan behar du!

Menuan zentratzea eta upategiaz ahaztea ez da ona. Oroitzen al zara Errontegin maridatzearen garrantziaz hitz egin genduela?

Birpasatu ardo, garagardo edo caven karta eta aukeratu zure gonbidatuen dastamen-papilak atseginez leher daitezen.

5. KONTSEILUA: FIDATU ETA ESKUORDETU

El Regato jatetxeko profesionalak oso ohi dau-de mahaikide kopuru aldakorra duten ekital-

diak ospatzen, mota guztietako menuez eta askotariko eskakizunez.

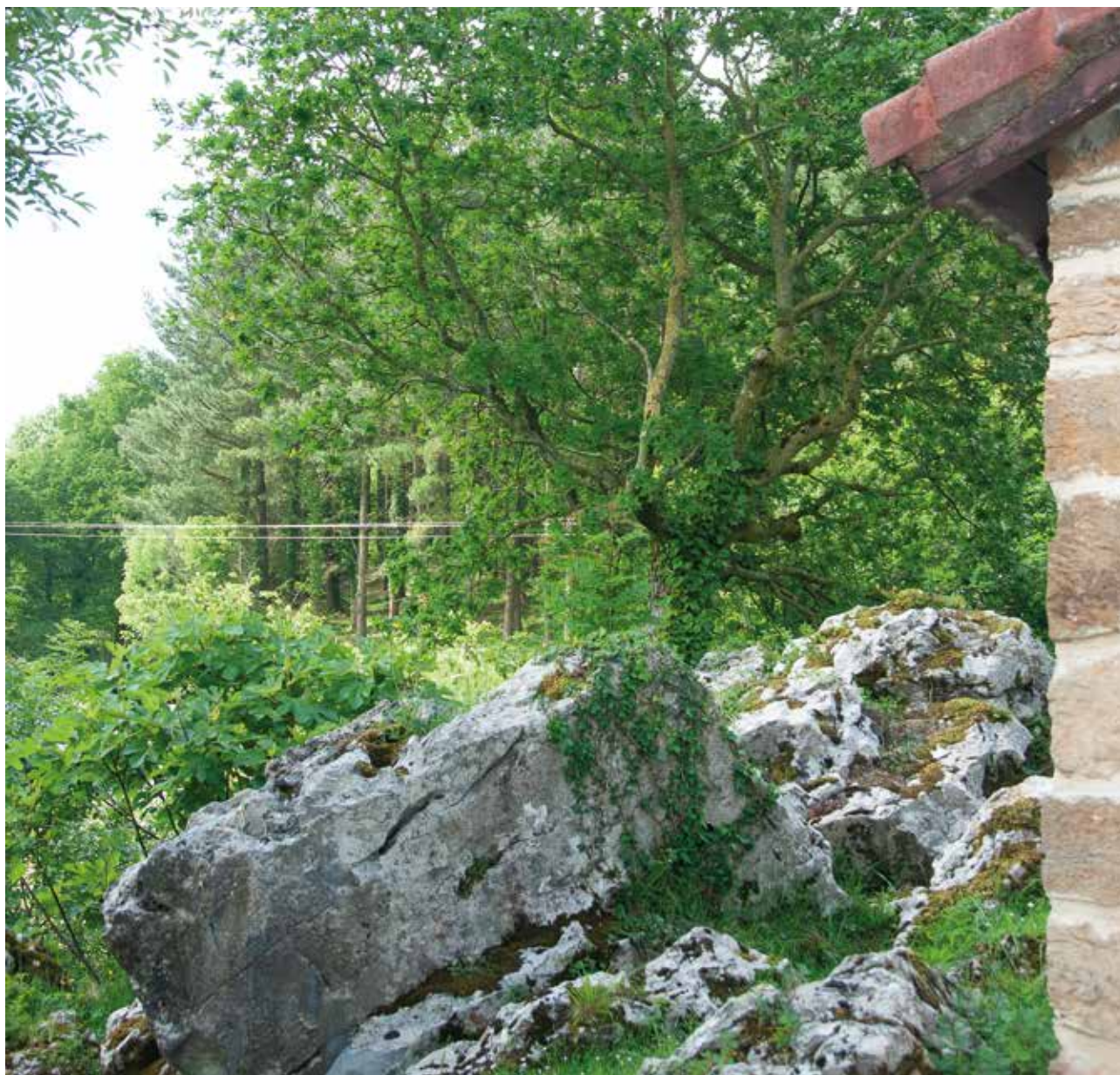
Eta ondo dakite jatetxea aukeratzeko faktore erabakigarrietako batzuk honako hauek izaten direla:

- Aparkalekua.
- Argazki zerbitzua.
- Irisgarria mugikortasun urriko pertsonentzat.
- Koktel, oturuntza eta festarako espazio bereiziak.
- Ezkongaien beharretan eta gustuetan egokitutako eskaintza gastronomikoa.
- Langile eraginkor, arretatsu eta profesionalak.

Hasi zerrenda honi begiratzen, oraindik gehiago konbentzitu gara **ez duzula mendira, beste autonomia erkidego batera edo Ozeano Bareko uharteetara ihes egin behar "Bai, nahi dut" esateko.**

Izan ere, zerrenda honetan agertzen den guztia (eta beste gauza batzuk) Barakaldon aurkituko duzu. Beraz, badakizu: konfiantza izan gure ostalarien irizpide profesionalean eta...

Gora betiko senar-emazte!!



RETUERTO

Oso gogokoa dugu Retuerto!! Beno, Barakaldoko auzo guztiak maite ditugu, baina Retuertok badu beste inork ez duen zer bait.

Bere eliza koroatzen ari den Bihotz Sakratuaren irudia, oso urrutitik ikusi ahal dena.

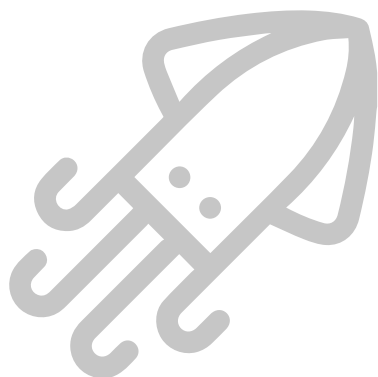
Ez al zinen konturatu? Ia ezinezkoa da begiek ihes ez egitea egile ezezaguneko estatua honi, 30 tonatik gorako pisua eta 8 metroko altuera!

Agian ez zenuen uste hain handia zenik, perspektibak engainatu egiten duelako, baina ABK-n beti liluratu gaitu 1947ko abendutik hona hor egoteak, ia 8 hamarkada hauetan gure hiriak izan dituen aldaketa izugarrien zaintzaile gisa.

Are gehiago, Jesusen Bihotz Sakratuaren eliza baino lehen, orube horretan bertan San Ignazio ermita zegoelako. Orube hori, tradizioaren edertasuna galdu gabe, etengabe eboluzionatu, hazi eta garai berrietara egokitu den auzo baten buru zen.

Ihes egingo dugu Retuertora?

Amonaren errezeta: Txipiroiak!



Gure tabernetan eta jatetxeetan txipiroiak bere tintan plater ohikoena (eta goxoena) izan arren, gure geografiako beste leku batzuetan oraindik ere harrigarria da gure elikaduran zerbait beltz distiratsua egotea.

Egia esan, nahiko errezeta gutxi amaitzen dute tonalitate hori, baina, bitxia bada ere, denak dira bikainak.

Pentsa ezazu, sinesten ez badiguzu, odolkia, boilur beltza edo mol beltza horren ospetsua Mexikon (eta probatu beharko zenukeena).

Txipiroiei dagokienez, bere tintan beti gauza bera da, nori bururatu zitzaion lehenik itsasoko bitxi hau horrela prestatzen hastea?

Gogokoa esango genuke euskaldunok izan ginela aurkitzaileok, ez bakarrik txipiroiari bere tintak ematen dion zaporeaz, baizik eta bera sukaldatzeko beharra, gu ez pozoitzeko.

Baina ezin dugu. Noizean behin bilbainada bat gaizki ez dagoela jakin arren, erreportaje hone-tan Erretuertoko ostalariak bezain profesionalak izan nahi dugu, plater hau sukaldatzen baitute.

Jatorri ezezagunak

Txipiroiak bere tintan oso errezeta gurea direla ez dago eztabaidarik.

Adostasunik lortzen ez duena zera da, euskal lurraldean lehen aldiz prestatu ote ziren edo kontaktua izan genuen beste zibilizazioen ba-

tetik hartu ote genuen, kaiei eta ontzi-mugimenduari esker.

XVII. mendearen hasieran, Manuel Martínez Montiñok, Felipe III.aren sukaldariak, bere 'Sukaldaritza Artean' idatzi zuen "txipiroiak...

"Tinta beltz-beltzeko boltsa bat dute; Kontu handiz kendu behar da hautsi ez dadin, izan ere, ur askotan garbitu arren, tinta ez da inoiz erabat kenduko."

Hainbeste lan suposatzen zen beraiaientzat, ezen normalean ez zuten zefalopodo mota hau kontsumitzen, are gutxiago tinta prestatzeaz edo kontsumitzeaz pentsatzen.

Orduan, historiak Euskadira ekarri gintuen berriro, baina aldeztu aurretik Filipinetan geldialdi batekin.

Izan ere, Ignacio Olagüe historialari donostiarraren arabera, euskal jesuitek zerikusi handia izan dezakete beltz bizi batez plater honekin.

Olagüek 'Diarios de la Cofradía Vasca de Gas-tronomía' aldizkarian hainbat argitalpen egin zituen 1960ko hamarkadan, eta horietan Txinako itsasoa zeharkatu zuten misiolari haietaz hitz egiten zuen Filipinetara iritsi arte.

Zergatik?

Berak hori Kontatzen zuen:

"Filipinetako plater tipikoetako bat, adobong pusit, txipiroiak prestatzeko modu bat da, lehenik arroz ozpinetan eta soja saltsan egosiz, eta gero beren apaingarriaz salteatzen tinta bukatzeko."

Dena den, egia da, tintan txipiroi-plater goxo baten aurrean gaudenean (eta saltsa zabaltzeko ogi ona) **oso gutxi axola zaigu filipinar bat, euskal jesuita edo martetar bat izan bada pentsatu zuena 'Aizu, zer gertatuko litzateke baldin...?'**

Garrantzitsuena norbaitek egin zuela da, eta hemendik eskerrak ematen dizkiogu sabela hainbeste bider bete digun eta gure dasta-

men-papila guztiak esnatzen jarraitzen duen ideia batengatik!

Goazen

janaria prestatzera!

Baina bada beste gauza bat dezente inporta zaiguna. Jantzi ahal dugu eta Erretuertoko jate-txe batera joan gaitezke txipiroiak jatera.

Amamaren edo amatxoaren etxera hurbil gaitezke, inork ez dakielako haiek bezala egiten, baina...

Pandemiak erakutsi zigun, batzuetan, etxean geratu behar eta geure kabuz moldatu behar dugula.

Zenbat aldiz egin zenituen txipiroiak bere tintan konfinamenduan?



Erantzuna bat ere ez bada, agian nola prestatu ez zenekielako izan da. Baina inoiz ez zaizu berriro gertatuko zure esku artean daukazulako, **jatorrizko errezeta** emango dizun aldizkariak, **eta amamak ez dituen trikimailu horiek zuk jakiterik nahi, bere etxeara jatera joaten jarrai zaitezen!**

Lehenik eta behin jakin behar duzu txipiroiak zenbat eta freskoago egon eta zenbat eta kalitate hobea izan, orduan eta goxoagoak daztutuko dituzu mahaian esertzean.

Freskoak ez diren txipiroi uztaietz prestatu ahal dituzu, eta primeran geratuko da, baina ez du zer ikusirik produktu freskoarekin konparatuz.

Hau esanda... Mantala jantzita, eskuak garbiturik, gainazala garbi eta osagaiak antolatzeraz!

4 mahaikideentzako errezetaz ari bagara, beharrezko kantitateak hauek dira:

TXIPIROIAK TINTAN

OSAGIAK

Txipiroi kilo bat

Bi tipula handi

Bi baratxuri ale

Edalontzi bat ardo zuri

Edalontzi bat ur

175 ml extra oliba olio birjina

Txipiroi tintazko gutun-azal bat

Gatza eta piperra

- Su ertainean murrizten uzten dugu eta, azkenik, ura tintaz gehitzen dugu su motelean mantentzeko 40 minutu gehiago.

Erraza dirudi? Horrela da!! Baina, beti primerakoan gelditu daitezene, badira trikimailu txikitxu batzuk kontatu nahi dizkizugunak.

- ~ Ez utzi saltsa gehiegi urtzen edo grazia galduko du. Horretarako, kendu sutatik gehiegi diluitzen ari dela ikusten baduzu, eta, behar izanez gero, gehitu irin goilaratxo bat loditu ahal izateko.
- ~ Beste sekretu bat da espres-eltzean egin dezakezula denborarik ez baduzu. 15 minututan prestatuta izango dituzu eta inork ez du ezberdintasuna nabarituko!
- ~ Egosten ari zaren bitartean ardo zuri txorrotadatxo bat botatzen ausartia bazara, ikutu pertsonal eta goxoa sortaraziko diezu.
- ~ Plater oso bat egiteko, txipiroiak arroz zuri edo barazki tintan lagun ditzakezu, hala nola azenarioa eta piper gorria.

Dagoeneko ausartzen al zara guztioi hainbeste liluratuz jarraitzen duen plater beltz hori prestatzen?

Pausotxo pauso:

- Lehenik eta behin, txipiroiak oso ondo garbitu behar dira, freskoak badira. Xukatzen uzten dugu eta uztai ez oso finetan moztzen ditugu.
- Zuritutako eta moztutako tipula erregosi, eman arte, eta orduan baratxuri-hortz txiki txikiak gehituko dizkiogu.
- Txipiroiak gehitu eta erregosi egin behar dira, eta, horrez gain, txipiroi tinta uretan diluitzen ari gara.
- Txipiroiak prestatzen diren bitartean, ziprintu egiten ditugu, dastamen goxoa har dezaten, eta ardo zuria botatzen diegu.

CAFE·BAR
LOIZAGA

R E T U E R T O

Grupo Loizaga 10, Barakaldo
T. 94 605 78 76 - 620 464 979 • barloizaga10@gmail.com

CENTRO

Hirigunean dago bertutea

Ala erdigunean zen? Egia esan, Barakaldon bertute dago, pintxo goxoak eta auzo guztietan merezi duten menuak daude.

Eta hirigunean...ere!!

1963an udaletxea foruen plazan inauguratu zenetik, hori izan da hirigunea.

Lehenik, pasealekuko igel harekin, eta orain arkitektura modernoagoarekin.

Zaballa kaleko Kultur Etxe zaharrari buruz, 1930eko Barakaldo Antzoki zaharrari buruz, Pozano Etxeari buruz edo José Palenzuela izeneko eta klinika Juan de Garayn zuen udal albaitariari buruz hitz egin ahal genuen.

Egia esan, auzo honek historia handia du, bertatik baratzeetatik, txaletetara pasa direlako. Hiltegitik hizkuntza eskolaraino bertan finkatu dira, oroitarria eta Bide Onera bere nortasunaren ezaugarrietako batzuk izan ziren, eta Anaien Parkea hainbeste aldatu da, non ezagutezina den.

Zein izan da konstantea? Ostalaritza.

Barakaldarrei eta bisitatzen gintuztenei beti gustatu izan zaigu ondo jatea eta goxo edatea. Hori ez da aldatu, eta eskerrak hirigunean leku asko ditugula horretan jarraitzeko!

Plateraz plater Barakaldotik irten gabe

Bidaia bat proposatzen dizugu. Honetan ez duzu dirurik gastatu beharko, ez duzu hegazkin-txartelik edo trenik bilatuko.

Bidaia horretan, berdin dio zein eguraldi egongo den iristean, eta horretarako erlojuaz ahaztu ahal duzu.

Oso bidaia berezia da, hemendik mugitu gabe egingo baitugu. **Bakarrik erreportaje honen lerroetan murgildu beharko duzu, guri eskua eman eta lekuak eta, batez ere, zaporeak deskubritzen joango zara.**

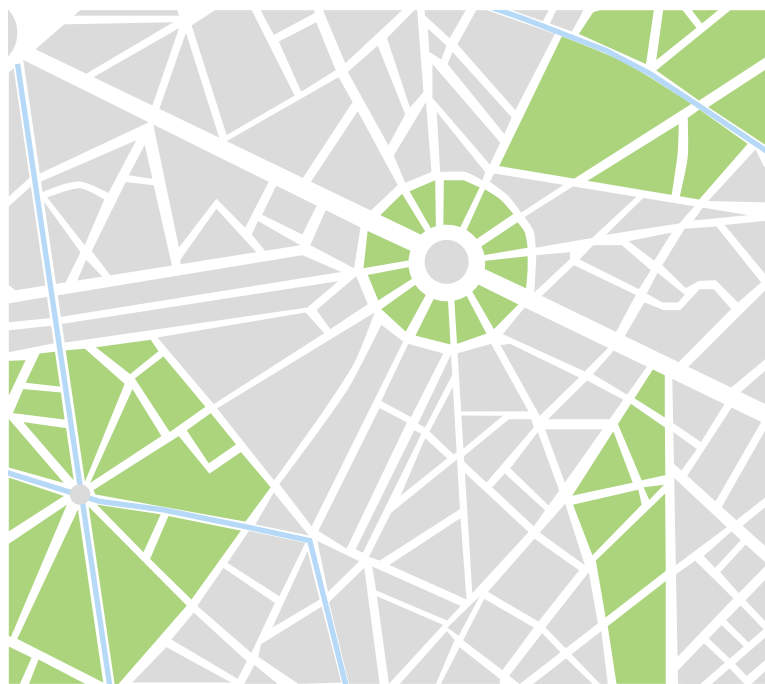
Herrialde baten aberastasuna bere desberdintasunetan aurkitzen da, eta kantabriar edo kataluniarrengandik bereizten gaituztenak oso gutxi direla uste baduzu ere, egia esan, gure historia desberdina izan da.

Eta ba al dakizu non egiten den oso ikusgai hori?

Ez! Politikarekin zerikusirik ez. Non igartzen da yantar da!

Horixe, janarian. **Ez dira berdinak Barakaldoko etxe batean prestatzen diren platerak eta Kataluniako masia bat edo Grazalemako sutegi batzuk usainez estaltzen dituztenak.**

Baina gaur zure etxea gure herriko lau puntu kardinaletako usainez beteko da. Eta dena, Herriko Plazatik abiatuta.



Bidaia bat Espainiatik

16 autonomia erkidego; ondo erreparatuz gero, gehienak Barakaldoko jatetxe eta tabernetan ordezkatuta aurki ditzakezu.

Bakoitzak bere sutegi tradizionalak ditu, bere osagai ezagunenak, bere plater tipikoak.

Ba al dakizu esaten guri zein den erkidego bakoitzeko errezetarik ospetsuena?

Ez da beharrezkoa, guk kontatuko dizugu, zure lurraldeetara edo gure auzoetara bidaiatzen duzunean dasta ditzazun!

ANDALUZIA

Gazpatxoa ala salmorejoa nahiago duzu?

Lehenengoa piperraz, pepinoaz, baratxuriar, oliba-olioaz, ozpinaz eta gatzaz prestatzen da.

Bigarrenak tomate majatua, ogi-mamia, oliba-olioa, baratxuria eta gatza daramatza. Gustu handiagoa emateko, arrautz gogor bat eta urdaiazpikoa gehi ditzakezu.

ARAGOI

Barazkitik haragira, Aragoiko plater nagusia ternasko goxoa delako.

Jatorri-deitura propia duen arkume gaztea da, eta errea sukaldatzen da, patatez eta baita betegarria ere.

ASTURIAS (H3)

Asturiasi buruz hitz egitea fabesi egitea da. Zuriak, txirlekin nahastuak edo gorriak izan, hainbeste gustatzen zaigun fabada osatzeko.

Baina ez dezagun ahantz bere katxopoa ere, dagoeneko gure jatetxe askotan agertzen dena.

BALEARRAK

Gure irlarik hurbilenek postala merezi duten parajeak uzten dizkigute, baina baita noizbait dastatu beharko zenituzkeen platerak ere.

Otarraingaldara da ezagunenetako bat, baina beste asko ere krustazeo horrekin prestatzen dira, hala nola otarraina arrautzez eta patatez.

KANARIAK

Kanariar artxipelagoa osatzen duten uharteak zortionekoa direla diote, baina bertako itsasabarretan, hondartzetan eta paisaia naturaletan galtzen direnak ere bai.

Eta, gainera, patatatxo zimur batzuk jan ondoren egiten badute, moja pikoiaz batera, plana ezinhobea.

Ah bai, bai lehenengoan gofioa izan da!

KANTABRIA

Gure bizilagunek beraien sukaldeetan duten gozamen bat dagoeneko Barakaldoko etxe batzuetako menuan parte hartzen duen: menditar egosia.

Dastatu duzu?

Babarrun zuriak, aza, saihets-hezurra, urdaia, odolkoa, txorizoa... Pentsatu besterik ez dugu egiten ahoa!

GAZTELA-MANTXA

Espainia osoan nahiko plater arrunta bada ere, Gaztela-Mantxan pistoaren erregeak dira.

Bero prestatzen dute, baina baita hotz ere, eta oinarria tomatea, piper berdea eta gorria eta kalabazina izan arren, aldagaiak mugagabeak dira.

Batzuek olibak, urdaiazpikoa edo arrautza-nahasia gehitzen dituzte.

GAZTELA ETA LEON

Mantxatik Leonera eta baratzetik haragira. Txerrikume errearen errezeta erkidego honetako sukaldaritzaren top-a da.

Bere azala zerbitzatu eta plater batez ebaki ez da bakarrik plazer bat gusturako, zentzumen guztientzako ikuskizun bat da!

Baina ez bazaitu konbentzitzen, patata garrantzitsuak aukera ditzakezu, zopa espainarra eta postrerako... Santa Teresaren gorringoak.

KATALUNIA

Ez dira tipulak, calçot-ak dira eta oso tipikoak dira Katalunian.

20 zentimetro inguru neurtzen dituzte eta sutan erre eta saltsa romescu batez ontzen dituzte, hatzak zurrupatzeko.



Askatasun etorbidea 9 -Barakaldo

Ziurrenik horregatik, tradizioz, calçot-ak eskuez jaten dira!

EXTREMADURA

Komunitate eder honetako janari bat ezin da izan apurrak faltatzen badira.

Bai, beste leku batzuetan prestatzen dira, baina hemengoak bereziki gozagarriak dira, bizirau-teko beharretik sortu bazuten ere.

Bere errezeta tradizionalak ogi gogorra, barazkiak eta, zortea izanez gero, arrautz frijitu batzuk zituen.

GALIZIA

Bere garaian munduaren amaiera gordetzen zuen komunitateak plater tipiko asko ditu. Bere itsaski mitikoa da, baita salda galegoa azarekin eta lakoiarekin ere.

Baina Galiziaz hitz egitea olagarroaz eta bere aldaera guztiez hitz egitea da. Katxeloez eta perrautsaz gure gogokoena da.

ERRIOXA

Errioxako janari adierazgarrienari buruz galde-tzen badugu, inork erantzungo digu, errioxar erako patatak bere gotorlekua direla.

Ordea, agian ez dakizu, bere menestra olio-z ondua eta baratze-zeko sasoiko produktuez egin-a dela.

Amaitzeko, fardalejoak dastatu beharko zenituzke.





MADRIL

Hiriburuaz pentsatzen baduzu eta burura etor-
tzen zaizun lehenengo gauza Plaza Nagusian
aliolia duen txipiroi ogitarteko bat bada, guri ere
gertatzen zaigula aitortzen dizugu.

Baina betiko katu bati galdetzen badiozu, pla-
ter nagusia madrildar eltzekoa izango litzateke,
begiak kliskatu gabe.

Inork ez daki nondik datorren, eta jatorri ara-
biarra ere aipatzen da. Baina argi daukagu ba-
razkiak haragiarz eta garbantzuez nahasteak,
buztinezko eltzean prestatuak, tarte bat merezi
duela erreportaje honetan.

MURTZIA

Murtziako ortuaren ospea aski ezaguna da eta
hortik ateratzen da bere plater tradizionalene-
tako bat: zarangolloa.

Bai, izenak jaietako pertsonaia bat gogoraz-
ten du, baina, egia esan, bi izarreko errezeta bat
da: kalabazina eta tipula.

Gainera, arrautza darama eta hamaiketako gisa
zerbitzatzen da askotan.

NAFARROA

Eta Murtziatik Nafarroara, ez baitu inbidiatzeko-
rik. Haien zainzuri edo orburuek bizitza alaitzen
digute.

Hala ere, gure bizilagunen plater nagusia piper
beteak dira, eta, hobeto oraindik pikilloek!!

Betegarririk onena? Guretzat bexamela eta
bakailaoa.



VALENTZIA

Valentzia eta paella tandem zatiezina dira. Mediterraneoko komunitate horretara hurbiltzea eta bertako espezialitateak ez dastatzea ia pekatua da.

Hain da ospetsua munduko ia edozein herrialdetan aurki dezakegun platera. Hori bai, Valentziakoa bezala, ez dago ezer.

Jatorrian arrozaz, piperrautsaz, untxiar, oilas-koaz, tomateaz, uraz eta gatzaz prestatzen zen. Baina, denboraz, errezeta aldatzen joan da, eta orain denetarik onartzen du.

Ba al zenekien bat babarrunez eta txorizoaz dagoela?

Orain, Autonomia Erkidego bakoitzeko platerak ezagutzen dituzunez, gure ostalarien zerrendan bakoitza dastatzeko leku ezin aurkitu besterik ez duzu egin behar.

*Zalantzarik gabe
Barakaldon dago.*



LASESARRE



Noraino iristen da Lasesarre?

Aldapa izeneko aldapa da, Trueba parkea eta Udal Liburutegia oraindik Lasesarre dira, ala hirigunetzat jotzen duzu?

Ados egongo gara Lasesarre Kiroldegia, Karmengo eliza, tren geltokia eta Larrea jauregia dauden auzoa dela.

Gune hau duela hamarkada asko zeharkatu zuen Franco-Belga meatze-trenbideak, Portu kaletik igarotzean, eta, Bidegorriaren hasieraz (edo amaieraz) gain, deabrua ere badu deabruaren zubian ezkutatuta.

Baina sute batean desagertu zen Fantasio zinemaren kokapena ere izan zen, Alondigan egindako trukeen kokalekua, eta bertan Labe Garaien bulegoak eta La Unquinesaren egoitza zeuden.

Horretaz guztiaz ez da ezer geratzen, ezagutu zutenen oroimen kolektiboa besterik. Lasesarre berdegunez beterik auzo bat da, oinezkoentzako ibilaldiez, janari ona, hobe barre egitea eta bizimodu ona!

Ez sinetsi guri, besterik gabe.

Eman ezazu bira bat Lasesarretik

Ziur noizbait entzun duzula zure aiton-amonak edo gurasoek bere haurtzaroaz gertakizunak kontatzen.

Haietako askok guda edo gudaostea bizi izan zuten, eta gurea baino askoz ezberdinako garaia tokatutu zitzaien. Geure buruari ere asko aldatu zaigu bizitza, Barakaldoko kaleetan pitaz edo sokaz jolasten genuenetik

Gaur jaten ditugun elikagaiak atzo luxu bat ziren

Teknologia gure munduetan sartu da, eta da-goeneko ez dago etxera igotzeko leihoetatik oihurik, ez dakigu gure bizilagun askoren izenik, eta supermerkatuan garai hartan zegoena ere ez dugu aurkitzen.

Baina bilakaerek hori dute. Hain motelak dira, gure bizitzako espazio txikiak hain modu soti-lean konkistatzen dituzte, non ia ez baikara kon-turatzen bandera sartu eta, atzera begiraturik, mundua oso ezberdina dela konturatu arte.

- ~ Zein unetan bihurtu zitzaizun ezinbesteko mugikorra?
- ~ Noiz hasi zinen 2 telebista-kate baino ge-hiago behar izaten, 10 baino gehiago, 100 baino gehiago?
- ~ Gogoratzen duzu nola bizi zen autoa la-guntzailerik gabe aparkatu behar zenue-nean?
- ~ Duela hilabete atera zenituen argazki ho-riek hartzera dendara joatearen urdurita-suna sentitu ahal dituzu?
- ~ Benetako fruitua dastatzeko gai al zara?

Gauza asko faltan botatzen ditugu iraganean pentsatzen dugunean, gauzak egiteko modu asko, existitzen ez diren produktu asko eta itzu-liko ez diren ohiturak.

Baina, egia esan, **bilakaera positiboa da, aurre-ra eginez bakarrik bizi daitekeelako eta gauza on asko eman dizkigulako**. Hala ere, atzerako ispilutik begiratzea ondo datorkigu gu birkoka-tu ahal izateko.

Ez ginen beti garenok. Ez gara beti bizitzen garen bezala. Ez dugu beti jan egin gaur gure sukaldeak betetzen dituen.

Kasu batzuetan, gure gizartea asko aldatzea-gatik, baina janariaren kasuan, Lasesarreko os-talariek ondo kontatzen digutenez, gehiago da gure pentsaeraren eraldaketagatik.

Pentsa ezazu!

Kapritxotik luxura

Aspaldi ez dela, utopia zen hozkailuan beti fres-kagarriak egotea, izozkiak asteko edozein egu-netan jan ahal izatea edo askariarako hestebe-terik ez egotea.

Ez mangorik, ez papaiarik, ez inolako fruta tro-pikalik mazedonia, opil industrialak laguntzeko, ez zen existitzen eta jogurtak ez ziren erosten... egiten ziren!!

Zure adinaren arabera, baliteke Barakaldoko iragan hori gogoratzea, baina gaztea bazara, mandarin txinera irudituko zaizu.

Eta, hala ere, hortik zatoz. Astiro sukaldatzen zen etxeetatik, pezeta bakoitza kontatzen zen, eta txokolatea ogiaz, berriz, askari berezia zen.

Asko aldatu gara, baina atzera begiratzuz gero, beti egunerokoak izan ez ziren eta harrituko zaituzten gauzak aurkituzakegu, duzun adina duzun arren

GATZA

Agian ez dakizu, baina gatz, historikoki, hain izan da garrantzitsua, non soldata hitza hortik datorren. Hain gutzizatua izan zen, non urteetan gatzarekin ordaindu baitzitzaien langileei.

Erromatar Inperioan bere balioa urrearen antzekoa zen eta, pentsa ahal duzun moduan, bere erabilera oso mugatua zegoen XX. mendean orokortzen hasi zen arte, elikagaiak kontserbatzeko beste modu batzuk aurkitu zirelako.

PIPERBELTZA

Gaur egun, gatzaren lagunik onena da, baina, bere garaian, lehenengoa bezain estimatua zen.

Alexandro Handia izan zen Ekialdetik Europara ekarri zuena, eta hain balio handiko truke-txanpona izan zen, non klase altuenetako emakumeentzako dotetzat ere balio baitzuen.

OILASKOA

Agian gogoan duzu duela urte batzuk prezioa hainbeste igo zela, eta untxiarengatik aldatzea gomendatu zitzaigula. Eta ez zen lehen aldia, XIX. mendean eta XX. mendearen hasieran, oilaskoa eta indioilarra goiko mailakoentzat bakarrik ziren.

Beren ahalmen ekonomikoa frogatzeko, hezurak zaborraren gainean uzten zituzten, mundu guztiak ikus zezan heuren jan zezaketela.

Nekazariak hazi egiten zituzten, baina inoiz ez zeuden haien mahaiak, abagune eta aukera aparta batean izan ezik.



KALABAZA

Liluratzen gaitu gazta pixka batez emaitzen den kremak. Zuri ere bai?

Agian ez diozu garrantzi handiegirik emango, baina emango diozu jakingo duzunean, Haitti bezalako lekuetan XIX. mendean kalabaza bakar bat 20 txerrien truke aldatzen zutela!!

Kontrako kasua

Elikagai guztiak ez dira klase aberatsenetatik mundu osoko etxeetara pasatu. Batzuek justu kontrako ibilbidea egin dute, eta aurrekoek harritu egi bazaituzte, hauekin zure garunak lehertu egingo du.

ITSASOKO PRODUKTUAK...

Otarrainak hain ugariak ziren Kanadako eta Ingalaterra Berriko kostaldean, non arrantzaleek gorrotatu egiten baitzituzten, beren sareen artean sartzearen, arrainentzako lekuri utzi gabe.

Hainbestearino zeudenez, ez zituzten elikagaitzat hartzen, eta soroak ongarritzeko eta txerriak eta behiak haiekin elikatzeko erabiltzen zituzten.

XIX. mendearen amaieran hasi ziren garestitzen, kontserbatan sartzen hasi zirelako (trenbideari esker) eta ez zeuden lekuetara banatzen hasi zirelako.

Gauza bera gertatu zen 1900. urtean New Yorkeko Pearl Street zolatzeko erabili ziren ostrez.

Egunero jaten ziren eta horrek horrenbeste gutxitu zituen, non luxuzko produktu bihurtu baitziren.

Baina luxurako, **kabiarrak** 2023an suposatzen duen urre beltza. Inoiz jan duzu? Segur aski ez, bere prezio debekagarriagatik. Hala ere, ez zen beti horrela izan, 1240an hain ugaria zenez ez baitzuen baliorik.

... ETA LURRARENA

Gaur egun, mundu osoko influencer-en bideo guztietan ikus dezakezun **kinoa**, telebista-kate guztietako sukaldaritza-errezetetan ikus dezakezuna eta edozein nutrizionistaren menuetan ohorezko leku bat irabazi duena, andeetako

goi-lautadako nekazarien elikagaia izan zen mendeetan zehar.

Ahosabaiak konkistatu gaituen **tiramisua** ez zen beti postrea izan. Jatorrian arrautzez, gaztaz eta kafez egindako edaria zen. Horren energetikoa izateagatik, ez zen falta Beneziako langileen egunerokotasunean.

Zer gauza jaten dituzu zuk gaur egun inoiz ez zenuela jaten txikitan?



BURTZEÑA

Burtzeña ez da Bilbo

Barakaldoko auzoetan pentsatzen dugunean, Burtzeña da askotan ahaztuena. Gure eta Bilboren artean kokatua, bere lurraldea Elizatearen zati dela ahazteko joera dago. Eskerrak!

Izugarri gustatzen zaigu bere garaian zubi batek Bilbo-Santander errepidea lotzen zuen eta Mercedarioek komentua eraikitzeko aukeratu zuten inguru hau. Historiaz beteta, Burtzeñaren iraganari begiratzea Casas Torresen mundu batean barneratzea da, bidaiak eta abenturak.

Ba al zenekien Burtzeñako bizilagun batek munduari bira eman ziola Juan Sebastian Elkanorekin?

Juan de Zubileta zuen izena eta, Juan de Arratiarekin batera, ontziz aldatu gabe bira osoa eman zuen nabigatzaile bakarra izan zen.

Elkanok ere ez zuen egin.

Ikus dezazun zer egin dezakeen barakaldar odolak eta elikatu zaitezten Burtzeñako tabernetan!

Gastronomiaren oinarritzko hiztegia



Lapiko artean bildutako amamarekin hazi gara, igandeetako bazkari familiarraz eta amak bezala inork egiten ez dituen potajeez

Galdetu zeini galdetzen diozun: kroketarik onenak bere etxeakoak dira, eta dilistek zure mahaian eramaten dituzte osagai horiek, horrela erakutsi baitzizkizuten nahasten.

Ziuraski, zure amaxuk ez dizu inoiz sukaldaritzaz-eskolarik eman, eta zure amama ere ez zen zurekin eseri bere oroimenean gordetzen zituen sukaldaritzako milioika sekretuak idaz ditzazun.

Eta dena den, ikasi zenuen, ezetz uste baduzu ere. Izan ere, **gauza batzuk inork irakatsi gabe prestatzen dakizkizu, eta gizon eta emakume horiek osagai eskukadak hartzen ikusteari esker da, pisurik gabe, neurririk gabe.**

Gure nagusien esaldirik gogokoena da... begiz! Zertan entzun duzu behin baino gehiagotan?

Harrigarria da platerak beti goxoak izatea, dena "begiz neurtzen" eginez, baina hala da.

Eta orain, dilistak gaizki ematen ez zaizkizunez, pastak sekreturik ez duenez eta pil pil-arekin ausartu ere egin zarenez, sukaldaritzako kanalek etengabe hitz egiten dute zure hiztegian aurkitzen ez dituzun teknika, osagai ezezagun eta hitz berriez.

Sukaldea gutxi gustatu arren, ziur dakizula zer den frijitzea, salteatzea, egostea edo zuritzea.

Normala!! Gastronomiak ere garatu, aldatu, hazi eta globalizatu egiten du. Orain zapore berriak ditugu, munduko beste leku batzuetan antzinakoak diren teknikak ikasten ditugu eta existitzen ez genekien gauzak dastatzen ditugu.

Glosario zoragarri honetan duela hamarkada bat galdu bazara ere, erreportaje honetan laguntza eskatu diegu Burtzeñako gure ostalariei, eta, haiekin, sukaldeko gainekoan eduki beharko zenukeen hiztegia sortu dugu!!!

A-tik F-ra

A

Aparra

Elaborazioen soberako aparra kentzea. Batez ere itsaskiak egosterakoan. Batzuek Desespumar ere deitzen diote.

Aspic

Plater hotza hegazti-, arrain- edo behi-gelatina baten barruan aurkeztuta.

Azidotu

Gehitu produktu bati beste azido bat (limoia edo ospina bezala) zaporea aldatzeko.

B

Babestu

Hartxidura errazteko, legamia duen prestakin bat oihal batez estaltzeko teknika.

Ballotine

Hezurrik gabeko hegaztiak, haragiak edo arrainak prestatzea. Horiek bildu eta lotu egiten dira, prestatu eta xerra finetan zerbitzatzeko.

Biska

Itsaskiak bere saldan prestatzeko teknika. Horri oskol birrinduak eta iragaziak gehitzen zaizkio.

Bouquet garni

Plater batzuk prestatzeko erabiltzen den belar-sorta. Erramua, ezkaia edo perrexila izan ohi ditu.

Bridatu

Produktuak lotzeko prozesua (normalean hegaztiak eta haragiak), sukaldatzen diren bitartean forma gal ez dezaten.

C

Chiffonade

Barazkiak ebakitzeko metodoa, hala nola, zerbak edo espinakak, horien zerrenda oso finak egitean datza. Belar usaintsuetarako ere erabiltzen da.

Ciseler

Tipula 2 cm-ko dadotxoetan mozteko modua.

Cocassè

Tomateei aplikatu ohi zaien kubo txikietan ebakitzeko teknika.

Cornet

Apaingarriak marrazteko kukurutxo bat bezala biribilkatutako labeko papera erabiltzea.

Coulis

Txikitu eta iragaziz lortzen den elikagaien zuku kontzentratua (gazia edo gozoa izan daiteke).

D

Darne

Arrainei ematen zaien ebaketa mota. 4 cm inguruko xerrak dira, non azala mantentzen den baina arantzak kentzen diren.

Dekantatu

Utzi prestaketa bat pausatzen, ondoren behealdean geratu diren zikinkeria guztiak kendu ahal izateko.

Distiratu

Egosi ondoren distira izan dezan, elikagai bat gurin urtuaz, almibarrarez, marmeladaz, gelatinaz, olioaz edo arrautzaz igurztean datza.

Duxelles

Beste plater batzuk betetzeko erabiltzen den txanpiñoi saltsa. Wellington solomoa errezetan oso erabilia.

E

Ecrasè

Baratxuriak ebakitzea, zapore guztia atera nahi duena, aurretik zanpatu edo xehatu aiztoaren xaflaz.

Emultsionatu

Nahastu olio uraz edo salda, egonkor egon dadin.

Entaraskatzea

Plater bat gehiegi apaintzeko ekintza, gainzamatatu arte eta bistan ez atsegina bihurtu arte.

F

Faisandage edo Faisande

Teknika honetan, ehizakiak ganberan zahartzen uzten dira, hel daitezen eta zapore berriak har ditzaten.

Flambear

Erre likore bat elikagai baten gainean zapore gehiago emateko.

Fricassee

Nazioartera zabaldu den plater frantsesa. behealde zuriaz eta limoi-zukuaz dituen haragi-erregosia da.

G-tik Z-ra

G

Galantina

Arrain, haragi edo hegazti bati hezur guztiak kendu, bete eta egosketan forma emateko.

Gastric

Salda mota, saltsa gazi-gozen oinarria, ozpina eta azukrea nahastuz lortzen dena.

Gomasioa

Sesamo-hazi txigortuak itsas gatzaz nahastuta, gozagarri gozoa osatzen dutenak.

Gremolata

Perrexila, baratxuria eta limoi arraspadura nahasteaz eskuratzen da.

Guarnecer

Osagai nagusiari goarnizio gisa jarduten duten beste batzuekin laguntzea.

H

Heñir

Nahastu masa bat ukabilekin.

I

Ildaskatu

Apaindu masa baten ertzak sardexkaz, atzamarrekin edo aizto batez markatuta.

Infusionatu

Isuri irakiten dagoen likido bat landare aromatiko batera, bere zaporea aska dezan.

Izutu

Irakiten dagoen prestakin bati likido hotz bat gehitu irakiri prozesua mozteko.

K

Kamisatu

Bete aurretik, estali molde baten hormak, moldekatzea errazagoa izan dadin.

Kamut

Glutenean oso aberatsa den irina, gurinaren antzeko ehundura-zuntzean pobrea bada ere.

Kefirra

Jogurtaren antzeko esne hartzitua, baina askoz garratzagoa.

Kudzu

Saltsak loditzen dituen landare honen sustraiaz egindako semola.

L - M - N

Laberatu itsua

Hutsik dagoen masa bat laberatzeko da, bete baino lehen hoztu ahal izateko.

Lamprear

Haragi bat frijitu edo erre ondoren ardo edo ur aromatizatuan egostea.

Leudar

Legamia motaren baten eraginez masa bat altxatzeko ekintza.

Majar

Edozein elikagai morteroan birrindu.

Meuniere

Irinetan egindako arrainak eta gurinetan eta limoi-zukuan frijituak.

Miaketa

Patatak zatitzeko modua, labana sartuz eta ebaki garbirik gabeko zatiak erauziz. Egosterakoan almidoia gehiago aska dezaten erabiltzen da.

Mijoter

Egosketa mota oso motela, irakinaren aurretik egiten dena.

Napar

Elikagai bat saltsa batez estaltzea, erabat estalita gera dadin.

O - P

Oximel

Plater gazi-gozaetan erabilitako jarabe ehunduraz saltsa egitea, bi ezti-zatirez eta ozpin-zatiaz.

Panko

Jatorri japoniarreko ogi birrindua, tenpuretan oso erabilia.

Pintzelatu

Olioaz pintatu molde bat isolatzeko eta desmoldaketa ahalbidetzeko.

Poêler

Egosketa motela koipea, substantzia aromatikoak eta oso likido gutxi gehituz.

R - S - T

Risolar

Frijitu su bizian eta gantzutu koipeaz elikagai bat prestaketa labean amaitzeko.

Ros boule

Almibarraren egosketa-puntua, gainean ur hotza tantaka jartzean bola gogorrek egiteko aukera ematen duena.

Roux

Gurina eta irina nahastea, loditu ahal izateko. Bexameletan asko erabiltzen da.

Sancochar

Irakin gatzik gabe, espezierik gabe.

Sumendia

Masa bat prestatu, eskuaz erdian tarte bat eginez likidoak atxiki ditzan.

Tinbala

Buztinezko monde zirkularra, itsaski edo haragiak prestatzeko erabiltzen dena. Batzuetan metalikoa izan daiteke.

U - V - W - Z

Umami

Beste laurekin bat ez datorren bosgarren zaporea.

Velouté

Salda eta roux ez lotutako zopa zuri mota.

Wakame

Alga asko erabiltzen da japoniar sukaldaritzan, organismorako onura handiak dituelako.

Wasabi

Jatorri japoniarreko errefaua, oso mingarria, hautsetan edo pastatan erabiltzen dena.

Zarangolao

Tipulaz eta kalabazinez egindako saltsa mota.

Zeste

Zitrikoen ralladura konfitatua.



EL
ÁGUILA

SABOREA TU
LIBERTAD

El Águila recomienda el consumo responsable. Alc. 5,5% Vol.



La Paz 14, beheia - 48903 BARAKALDO
T. 645 689 341
abkbarakaldo@gmail.com
www.abkbarakaldo.com