ELTZEKONDOA GARBITUZ

GIPUZKOA
zurekin, aurrera

GARAPEN IRAUNKORREKO DEPARTAMENTUA
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO SOSTENIBLE

SAN MARKOS-EKO MANKOMUNITATEA
MANCOMUNIDAD DE SAN MARCOS

AURKEZPENA

San Markos Mankomunitateak hondakinen sorrerari aurre egiteko bidean beste pauso bat emateko asmoz, hondar gehien sortzen diren guneetako bati erreparatu dio oraingoan: sukalde zuloari, hain zuzen.

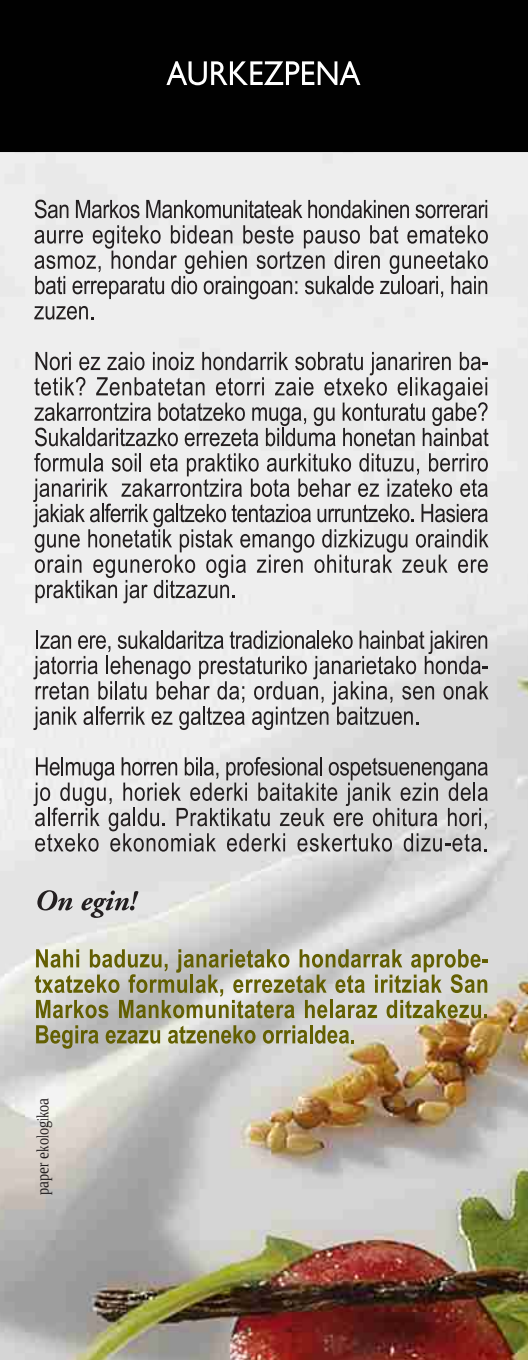
Nori ez zaio inoiz hondarrik sobratu janariren batetik? Zenbatetan etorri zaie etxeko elikagaiei zakarrontzira botatzeko muga, gu konturatu gabe? Sukaldaritzazko errezeta bilduma honetan hainbat formula soil eta praktiko aurkituko dituzu, berriro janaririk zakarrontzira bota behar ez izateko eta jakiak alferrik galtzeko tentazioa urruntzeko. Hasiera gune honetatik pistak emango dizkizugu oraindik orain eguneroko ogia ziren ohiturak zeuk ere praktikan jar ditzazun.

Izan ere, sukaldaritza tradizionaleko hainbat jakiren jatorria lehenago prestaturiko janarietako hondarretan bilatu behar da; orduan, jakina, sen onak janik alferrik ez galtzea agintzen baitzuen.

Helmuga horren bila, profesional ospetsuenengana jo dugu, horiek ederki baitakite janik ezin dela alferrik galdu. Praktikatu zeuk ere ohitura hori, etxeko ekonomiak ederki eskertuko dizu-eta.

On egin!

Nahi baduzu, janarietako hondarrak aprobetxatzeko formulak, errezetak eta iritziak San Markos Mankomunitatera helaraz ditzakezu. Begira ezazu atzeneko orrialdea.



paper ekologikoa

AURKIBIDEA

ERREZETAK:

1 TXALUPA
2 BARAZKI BUDINA
3 TAILARINAK ETA TXIPIROIAK
4 TOLOSAKO BABARRUNEN KREMA
5 BAKAILAO ETA ZIAZERBADUN KROKETAK
6 ITSASKI KREMA
7 TXANPINOI TARTALETA GAZTAZ GRATINATUA
8 DILISTEN ZOPA KREMATSUA

9 ZANGARREZ BETERIKO PIPERRAK
10 HARAGI BOLA BIZIA
11 OILASKO BULARKIAREN ENTSALADA
12 ARRAIN ENPANADILLAK
13 BAKAILAO PASTELA
14 ANTXOA ETA PIKILLOEN ARRAUZKIA
15 SARDINA SOLOMOAK, GAZPATXO BIKOITZA ETA OGIA
16 BAKAILAOZKO SOINUTXIKI EPELA
17 ARRAUTZAK FLANDRIAR ERARA

18 MELOKOTOI MARMELADA
19 MELOIZKO TORRADA MELOKOTOI AZALEN ZOPAREKIN
20 KUIA BERE ZUKUAN, EZTIA, GAZTA FRESKOA ETA OGIA

EROSTEKO UNETIK BERTATIK AURREIKUSTEA

HOZKAILUA ZABALDU ETA... HAMAIKA SORPRESATXO!

HONDARREKIN OSAGAIAK MOLDATUZ

1 TXALUPA

4

Osagaiak

3 - 4 kalabazin, txorizo fresko bat, patea, 10 txanpinoi ertain, tipula bat, olio pixka bat, gazta birrindua, gatza.

Betetzeko, zeinahi barazki, haragi edo arrain hondarrak erabil ditzakegu.

Prestaketa

Garbitu kalabazinak, ebaki muturrak eta gainerakoekin osatu zilindroak. Jarri kazola sutan, ura, olio pixka bat eta gatz amiñi batekin. Irakiten hasitakoan, jarri bertan zilindroak. Berriro irakiten hastean, utzi egosten kalabazin pusketak bost minutuz. Orduan, atera bertatik eta sartu izotz pusketa batzuekin hoztutako uretan. Xukatu ondo. Hoztutakoan, ebaki bitan luzeran eta hustu barrualdea. Gorde hau, betegarria osatzeko.

Ebaki tipula xerretan eta erregosi paderan. Erantsi txanpinoiak eta txorizo xerra batzuk eta utzi minuturen bat. Gehitu patea, kalabazinen mamia eta eman gatza. Handik 3 minutura, xukatu eta ebaki dena, xehe-xehe.

Hartu kalabazina oinarritzat eta bete krema horrekin. Zabaldu gainetik gazta birrindua eta gratinatu.

2 BARAZKI BUDINA

4

Osagaiak

4 zerba orri, 250 gramo azenario, 4 porru, 200 gramo esnegain likido, 8 arrautza, gatza, maionesa, olio, ogi birrindua.

Aurretik sobratutako zeinahi motatako barazkik balio du honetarako; baita ogi zaharrak, birrintzeko eta, aurkezteko garaian, xerrak egiteko.

Prestaketa

Irabiatu bol batean arrautzak, esnegaina eta gatza. Orduan, prestatu moldea: igurtzi olioz eta ogi birrinduz. Jarri moldean irabiatu horretatik pixka bat; antolatu, horren gainean, zerba-geruza bat. Erantsi likido gehiago eta zabaldu orain azenario xerrak. Ondoren, isuri bertara gainerako likidoa eta gaineratu porruak, puskatan. Sartu moldea labean eta eduki bertan ordu eta erdia, 240º C-tan. Epeldutakoan, atera moldetik eta ebaki budina xerratan. Antolatu ogi xerretan, apaindu maionesaz eta zerbitzatu.

3 TAILARINAK ETA TXIPIROIAK

Osagaiak

Tailarinak, almendra-krema, txipiroiak, txatka, baratxuria, pipermina, oliba olioa, gatza.

Sobraturiko makarroi edota espagetiak eta tintan prestatutako txipiroiak aprobetxatu ahal izango ditugu.

Prestaketa

Birrindu almendrak eta egosi esnetan, krema bilakatu arte. Bitartean, egosi tailarinak. Eginikoan, nahasi almendra-kremarekin.

Bestetik, ebaki txipiroiak eta txatka eta salteatu paderan, baratxuri eta piperminez.

Bukatzeko, nahasi osagai guztiak.

4 TOLOSAKO BABARRUNEN KREMA

1

Osagaiak

200 gramo Tolosako babarrun, 3 lbarrako pipermin, ogi zaharra.

Sobratutako babarrunak aprobetxatuko ditugu; ogi zaharra frijituta baliatuko dugu.

Prestaketa

Lehenago eginiko babarrunak ditugu oinarri: birrindu turmixarekin eta iragazi txinotik. Eman gatza eta jarri ontzi epel batean.

Banderilla
Aukeratu hiru lbarrako piper txiki eta josi zotz batean.

Aurkeztu plater errektangeluarrean: alde batean, kikara batean krema; bestean, piperminak, olio ttantta eta gatz izpi batez goxatuak.

5 BAKAILAO ETA ZIAZERBADUN KROKETAK

Osagaiak

4 koilarakada oliba olio, baratxuri bat, tipuleta erdia, 100 gramo irin, 150 gramo bakailao papurtu, 20 ziazerba hosto frijitu, 100 gramo gazta krematsu, 1/4 litro esne, piper gorrien mamia (2 koilarakada), pure eginik, arrautza, ogi birrindua, gatza, intxaur muskatua, piperbeltz zuria.

Zeinahi eratan prestaturiko bakailaoa eta piperrak (purea egiteko) baliatuko ditugu.

Prestaketa

Zuritu eta ebaki xehe-xehe tipuleta. Erregosi paderan emeki-emeki, olio ttantta batez, gorritu gabe. Ebaki xehe-xehe baratxuria eta erantsi bertara. Gehitu irina, frijitu dena eta gaineratu esne epela. Nahasi ongi bexamela, ondo loditu dadin.

Erantsi gatza eta espeziak, bakailaoa, gazta krematsua, ziazerba frijituak eta piper gorrien purea. Jarri masa hori urez bustiriko ontzi batean; igurtzi olio pittin batez gainetik. Utzi epeldu arte. Moldatu kroketatxoak, pasatu arrautza eta ogi birrindutik.

Frijitutakoan, josi zotz luze batean eta lagundu tipulatx ziriekin.

6 ITSASKI KREMA

4

Osagaiak

1/2 kilo langostino, langostino azal eta buruak, 4 porru, 6 azenario, 6 tipula, 4 baratxuri, 3 tomate natural, ogi zaharra, arrain buru eta hezurrak, 3 koilarakada oliba olio.

Arrain hondarrekin salda egingo dugu; langostino hondarrekin, krema; ogi zaharra, xigortuta, kreman sartuko dugu.

Prestaketa

Arrain hondarrak, tipula bat, azenario bat, porru bat eta perrexil adaxkaren batekin fumet edo salda egingo dugu. Gorde.

Jarri kazolan, oliotan, tipulak, porruk, azenarioak eta baratxuriak, pusketa txikitan. Hortik ordu erdira gehitu tomatea puskatan eta langostino buru eta azalak. Utzi egosten beste ordu erdi bat. Xigortu ogi zaharra labean eta erantsi kazolakoari. Gehitu arrain salda, dena estali arte. Egosi ordubetez. Behar izatekotan, erantsi salda pixkaka. Egositakoan, birrindu dena eta iragazi txinotik. Sartu bertan langostinoak, zurituta, puska txikitan. Bukatzeko, eman gatz punttua.

7 TXANPINOI TARTALETA GAZTAZ GRATINATUA

Osagaiak

Ore hautsia: behatz bat ur, 250 gramo irin, 125 gramo gurin, arrautza bat, 15 gramo azukre, gatz pittin bat.

Betegarria: 200 gramo txanpinoi (edo beste zeinahi onddo edo perretxiko, sobratu bazaigu), 50 gramo gazta birrindu.

Sasoiko zeinahi onddo edo ziza erabil dezakegu. Gazta mutur txiki bat birrin dezakegu, gratinatzeko.

Prestaketa

Moldatu ore hautsia edo erosi tartaletak, eginik.

Betegarria egiteko, garbitu arretaz txanpinoiak zapi heze batekin. Ebaki tipula xehe-xehe, erregosi eta erantsi txanpinoiak, xehe ebakita. Aurkeztu aurretik, egin tartaletak labean (etxean eginikoak badira), bete txanpinoiez eta zabaldu gainetik gazta birrindua. Sartu labean 200º C-tan, gainetik erretzeko.

8 DILISTEN ZOPA KREMATSUA

Osagaiak

Dilisten zopa: kilo bat dilista (aurretik prestatuak), litro bat haragi salda, 200 gramo gurin, 60 gramo esnegain, 12 gramo gatz.

Frijikia: 30 mililitro oliba olio, 2 baratxuri xehexehe ebakita, 150 gramo tipula xehatuta, 6 gramo piperrauts gorri gozo.

Lehenagotik eginiko dilistekin egitekoa; bezperako ogi zaharra ere balia daiteke, xerratan ebaki eta xigorturik.

Prestaketa

Erregosi barazkiak oliotan eta, atzenean, erantsi piperrauts gorria. Erantsi hori dilistei eta irakin une batez. Birrindu dena eta iragazi txinotik. Lodi geratu behar du horrek.

Beste ontzi batean, irakin salda. Erantsi dilistapurea. Sutatik aterata, erantsi gurina esnegaina eta gatza. Birrindu berriro eta iragazi ostera txinotik.

9 ZANGARREZ BETERIKO PIPERRAK

4

Osagaiak

100 gramo zangar, 12 pikillo piper, 12 baratxuri, 6 piper morro, 3 tipula, gatza, olioa.

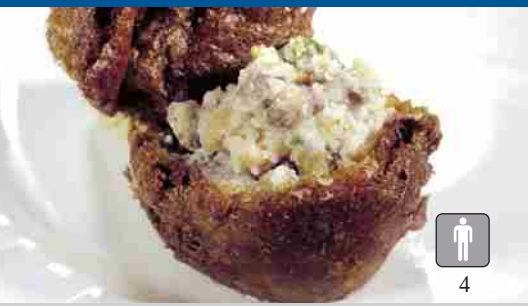
Errezeta honetan, aurretiaz prestaturiko haragi gisatua eta hozkailuan daukagun haragi salda erabiliko ditugu.

Prestaketa

Egosi zangarra ordu erdiz; utzi epeltzen. Frijitu tipula eta baratxuria; erantsi amiñi bat irin eta salda. Gehitu zangarra, xehe ebakita. Nahasi dena ongi eta bete piperrak.

Saltsa egiteko, frijitu tipula, baratxuria eta piper morroak. Erantsi haragi-salda eta iragazi dena txinotik.

10 HARAGI BOLA BIZIA



4

Osagaiak

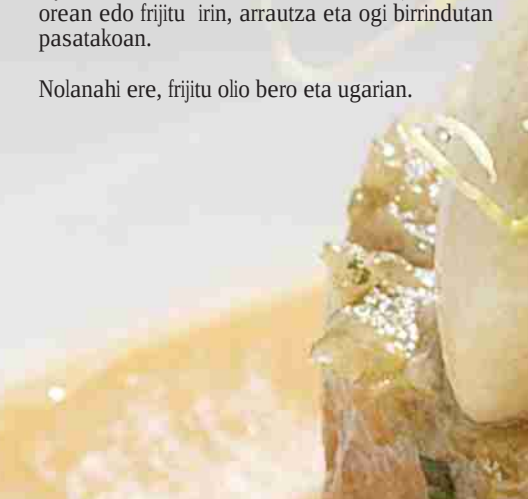
Kilo erdi txerriki, kilo erdi txahalki, tipula, baratxuria, perrexila, pipermina, ardo zuria.

Sobratutako txerriki, txahalki edo hegazti haragia erabil dezakegu.

Prestaketa

Erregosi emeki-emeki osagaiak eta egin horrekin bexamel saltsa. Hori epeldutakoan, moldatu bolatxoak eta igurtzi ore harro batean (ganba-buztanak frijitzeko erabiltzen den horren antzekoa), kausera orean edo frijitu irin, arrautza eta ogi birrindutan pasatakoan.

Nolanahi ere, frijitu olio bero eta ugarian.



11 OILASKO BULARKIAREN ENTSALADA

Osagaiak

Oilasko bularkia, tipula, letxuga, maionesa.

Lehenagotik geratu den era guztietako bularki nahiz bestelako haragiak balio du jaki hau egiteko; ogi zaharra ere, xigortuta, baliatuko dugu.

Prestaketa

Erre bularkia plantxan; ebaki xehe, tipula eta letxuga bezala. Nahasi dena maionesarekin eta zerbitzatu ogi xerra zigortu baten gainean.

12 ARRAIN ENPANADILLAK

Osagaiak

20 enpanadilla, 200 gramo arrain papurtu, arrautza egosi bat, 5 koilarakada tomate pure, gatza, oliba olioa.

Sobratu den zeinahi arrainek balio du: txitxarroak, berdelak, legatzak, hegaluzeak...

Prestaketa

Ebaki tipula xehe-xehe eta erregosi oliotan, emeki. Papurtu arraina eta arrautza egosia; erantsi horiek biak, tomate saltsa eta gatza. Gehitu koilaratxo bat gurin.

Bete nahaski horrekin enpanadillak, tolestu eta zapaldu sardexkarekin, betegarria irten ez dadin. Frijitu olio bero ugarian.

Bukatzeko, mahaira zerbitzatu aurretik, xukatu gehiegizko olioa.

13 BAKAILAO PASTELA

Osagaiak

250 gramo bakailao fresko, 250 gramo tomate saltsa, 10 arrautza, 250 mililitro esnegain likido, maionesa, izokin keztatua, tipulina.

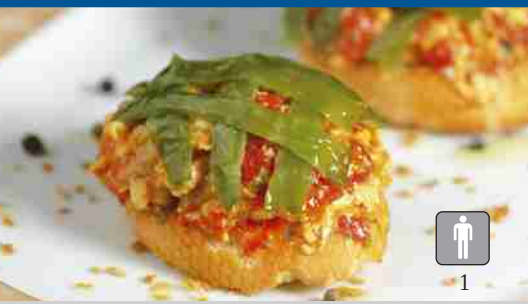
Errezeta hau osatzeko, sobratu den zeinahi arrainek balio du.

Prestaketa

Nahasi bakailaoa, tomatea, arrautzak eta esnegain likidoa. Jarri nahaski hori molde batean, estali aluminiozko paperarekin eta erre labean, maria bainuan, ordubetez.

Pastela koadrotan ebakita, pusketak koilara txinatarretan antolatuko ditugu. Jarri gainean izokin keztatua, maionesa eta zabaldu gainetik tipulin xehatua, adibidez.

14 ANTXOA ETA PIKILLOEN ARRAUZKIA



1

Osagaiak

Antxoa frijituak, pikillo piperrak, baratxuria, arrautza bat.

Bi osagaiak balia ditzakegu: bezperan frijituriko antxoak eta hozkailuan geratu zaizkigun pikillo piperrak ere.

Prestaketa

Ebaki baratxuria xehe-xehe eta erregosi oliotan. Erantsi antxoa frijituak eta piperrak, ziritan ebakita. Bukatzeko, gehitu arrautza irabiatua. Kontuan izan arrauzkiak zukutsu behar duela.

Ogi xigortu gainean aurkezturik, tiratan ebakitako piper berdea izango du apaingarri.

15 SARDINA SOLOMOAK, GAZPATXO BIKOITZA ETA OGIA

Osagaiak

Gazpatxoa: pepino bat, 4 tomate handi gorri, hozkailuan astebetez gorde ditugun tomateen azalak, 2 tipuleta fresko, baratxuri bat, bezperako ogia (barra erdia), 200 gramo oliba olio, kopakada bat Xerez ozpin, baso bat ur, piperbeltza, gatza.

Aurkezteko: sobratu zaizkigun sardinak, bezperako ogia (barra erdia), oliba olioa.

Honetarako, tomate azalak eta egoera onean ez dauden tomateak aprobetxatuko ditugu; baita ogi zaharra ere, bai xigortzeko, baita gazpatxoa osatzeko ere.

Prestaketa

Bereizi sobratutako sardinen solomoak.

Gazpatxoa: garbitu osagaiak eta ebaki pusketa handitan. Nahasi dena eta gorde hozkailuan 24 orduz. Atera eta iragazi txinotik. Paderan, olio tanta batez, xigortu ogia eta, ondoren, gorritu sardina solomoak, beste tanta bat oliorekin.

Zerbitzatu gazpatxoa, antolatu sardinak ogi epeletan. Garaztatu olio pixka bat eta erantsi, nahi izanez gero, belar freskoren bat: albaraka, menda, zilantroa...

18 BAKAILAOZKO SOINUTXIKI EPELA

6

Osagaiak

750 gramo bakailao, 250 mililitro oliba olio, 2 baratxuri, piperrada, sagar erdia, arrautza bat, gatza, piper berdeen mamia (2 koilarakada).

Sobratu diren bakailao olioa, sagar azala eta piperrada aprobetxatuko ditugu.

Prestaketa

Egosi bakailaoa emeki-emeki, baratxuri eta guzti. Zuritu sagarra, ebaki koadrotxotan eta zarrastatu hauek ur irakinetan une batez; atera eta murgildu ur hotzetan. Egosi, nahi izanez gero, sagar azalak.

Bakailaoa egosteko erabili dugun olioarekin eta arrautza batekin maionesa egingo dugu; ondoren, erantsi piper berdeen mamia eta gatza.

Platera aurkezteko, jarri eraztun bat. Azpian antolatu sagar koadrotxoak, horren gainean bakailao lamak, etc. Osatu hiruna geruza, guztira. Azkenean, kendu eraztuna eta apaindu maionesaz, katamihiarekin lagunduz.

17 ARRAUTZAK FLANDRIAR ERARA

Osagaiak

Arrautzak, txorizo xerrak, urdaiazpiko xerrak, piper gorria, piper berdea, koilarakada bat tomate saltsa, gurina.

Hozkailuan dauzkagun hondarrak baliatuko ditugu honetarako: urdaiazpikoa, txorizoa, tomate saltsa, piperrak... zernahik balio du.

Prestaketa

Jarri zeramikazko lau ontzi su ertainean, gurin pixka batekin. Hautsi bakoitzean bina arrautza eta eman gatza, frijitzeko balira bezala. Erantsi tomate koilarakada bana.

Paderan, olio tanta batez, frijitu txorizoa eta urdaiazpikoa; eginikoan, jarri arrautzak dauden ontzietan. Ebaki piperrak zortzi tiratan, eman berotu bat paderan eta antolatu bina tira ontzi bakoitzean. Zuringoak mamituta daudenean, atera ontziak sutatik eta zerbitzatu plater banatan.

18 MELOKOTOI MARMELADA

Osagaiak

Hozkailuan gorde ditugun melokotoi azalak, kilo bat melokotoi, 400 gramo azukre, basotxo bat ur.

Gaizki dauden melokotoiak (edo bestelako zeinahi fruitu heldu) eta beren azalak baliatuko ditugu.

Prestaketa

Ebaki melokotoiak puskatan, erauzi hezurrak eta sartu lapikoan. Jarri bertan hozkailuan gorde ditugun azalak, erantsi azukrea eta ura.

Egosi bertan melokotoi pusketak eta azalak ordubetez, iragazi puregailutik eta sartu kristalezko flaskoetan. Itxi (erabili estalki berriak beti) eta egosi maria bainuan ordu laurden batez, irakiten hasi denetik hasita. Ateratzeko, hoztu ura pixkanaka.

10 MELOIZKO TORRADA MELOKOTOI AZALEN ZOPAREKIN

8

Osagaiak

Barra bat ogi zahar (3 egunekoa), 4 melokotoiren azalak, meloi erdiaren azala, kilo bat azukre, litro bat ur, kanela zotz bat, 2 iltze.

Hemen, ogi zaharra, meloi eta melokotoiaren azalak aprobetxatuko ditugu.

Prestaketa

Irakin litro bat ur eta 700 gramo azukre. Sartu bertan melokotoi azalak, kanela eta iltzea. Egosi emeki 15 minutuz. Hoztu, iragazi eta gorde.

Likidotu meloi azalak eta gorde.

Bereizi almibarraren herena eta blaitu ogia bertan, bi minutuz. Xiringa batez, txertatu ogian meloi likidotua. Gainerako azukrearekin igurtzi ogiak eta berotu paderan, gorritu arte.

Ogiak zutik jarri eta zopa platerean zerbitzatuko dugu, likidoak ogia blaitu ez dezan.

20 KUIA BERE ZUKUAN, EZTIA, GAZTA FRESKOA ETA OGIA

4

Osagaiak

600 gramo kui (alderdi estuenekoa), 160 gramo gazta fresko, bi laranjaren zukua, 4 xerra ogi, eztia, gurina, 2 erremolatxa egosi, esnegaina.

Kuiaren ordez zeinahi fruta heldu erabil dezakegu. Aprobetxatu ogi zaharra, egoera onean ez dauden laranjak eta sobratu den eztia.

Prestaketa

Zuritu kuia eta ebaki 2 zentimetroko bi xerra. Ebaki xerrak, osatu errektangelu berdinak eta egosi.

Hoztutakoan, azukrez karamelatuko ditugu paderan koilarakada bat eztirekin. Gainerako kuia ebaki pusketan eta egosi; zukatu eta birrindu, laranja zukuarekin eta eztiarekin. Iragazi eta gorde hozkailuan. Gorritu ogi xerra errektangeluarrak gurin pittin batekin. Jarri gazta fresko ugari ogi xerretan eta erantsi eztia. Birrindu erremolatxa, esnegain eta eztiarekin, almibar egiteko; iragazi eta gorde.

Zerbitzatu plater sakonean eta apaindu inguruan erremolatxa hari bat marraztuz eta kui zuku tanta batzuk.

EROSTEKO UNETIK BERTATIK AURREIKUSTEA

Errezeta bilduma honekin lortu nahi den helburu nagusietako bat, hondakinen sorrerari aurre egitea da, janari hondarrak aprobetxatuz. Aukera hau baliatuko dugu, dena den, hondakinak erosteari saihets egiteko, erosketak egiteko unean bertan urrezko arau hauek gogoratzeko:

- Egin erosi beharreko gauzen zerrenda; erosi beharrezkoak diren elikagaiak bakar-bakarrik.
- Produktu freskoak (fruta, barazkiak, haragia, arraina...) erosi aurretik, begiratu zer daukazun etxean; planifikatu erosketa, hurrengo egunetan beharrezkoa izango duzunaren arabera.
- Kontsumitu sasoian sasoiko produktu freskoak.
- Erosi produktuak soltean, ontziratu gabe.
- Ez onartu gehiegizko bilgarriak eta enbalajeak.
- Begira produktuen kontsumitzeko muga-datari.
- Aukeratu, ahal denean, formatu familiarra.
- Ez erori karroa betetzeko tentazioan.
- Ahal dela, ez erabili plastikozko poltsak; hartu etxeko poltsa edo karroa.

Aspektu hauetan sakondu nahi baduzu, egin kontsulta:
www.gipuzkoa.net/san-marcos/pdf/2005/Gida_eusk.pdf

HOZKAILUA ZABALDU ETA... HAMAIKA SORPRESATXO!

Begiratu hozkailuan. Errezeta soil batzuek lagunduko zaituzte muga gainditzeko zorian dauden jaki horiek eta egunero sobratzen diren hondarrak aprobetxatzen, hala nola:

BARAZKI PUREA

Osagaiak: kilo bat barazki (era askotakoak), 3 koilarakada oliba olio, gatza, perrexila.
Prestaketa: garbitu barazkiak eta ebaki pusketa txikitan. Jarri kazolan, gatz pittin batez, eta estali urez. Egosi su ertainean barazkiak samurtu arte (ordu erdia, hor nonbait). Erantsi oliba olioa eta iragazi puregailutik edo birringailutik. Zuzendu gatz puntua.

JOGURT SALTSA PIPERBELTZEZ

Entsaladari laguntzeko aproposa.
Osagaiak: yogurt natural bat, baratxuri bat, gatza, piperbeltz zuria.
Prestaketa: zanpatu baratxuria mortairuan eta nahasi dena jogurtarekin. Eman gatz eta piperra.

FRUTA KONPOTA

Egoera onean ez dagoen edo galtzeko zorian dagoen sasoiko fruta fresko dena erabil dezakegu.
Osagaiak: 4 errezil sagar, 4 udare urtsu, 4 melokotoi fresko edo lehortu, 200 gramo aran pasa, 100 gramo Korintoko mahaspasa, 5 koilarakada azukre, kanela zotza, baso bat ardo beltz edo gozo eta ura.
Prestaketa: garbitu eta zuritu fruta freskoa (azal eta guzti egiten badugu, egosaldia luzatu beharko da). Ebaki pusketa ertainetan eta egosi kazola batean, fruta lehorrekin batera, kanela, azukre eta ardoarekin. Estali urez eta egosi su motelean, 15 - 20 minutuz, tartean behin eraginez. Salda behar badu, erantsi ura edo ardoa. Egositakoan, zabaldu azpil biribilean eta utzi epeltzen.

HOZKAILUA ZABALDU ETA... HAMAIKA SORPRESATXO!

ARROZ ONDUA

Beti zakarrontzian bukatzen diren arroz hondar horiek aprobetxatzeko egokia. Labean zein plantxan erretako haragi edota hegaztiak laguntzeko ere, aproposa.
Osagaiak: Egositako arroz hondarrak, 2 baratxuri, tipula ertain bat, koilaratxo bat ozpin, koilaratxo erdia piperrauts gorri gozo, 2 koilarakada oliba olio.
Prestaketa: Xehatu tipula eta baratxuriak eta erregosi paderan, su eztian. Erantsi piperrautsa, ozpina eta izpi bat oregano. Gaineratu arroza eta berotu pare bat minutuz. Zerbitzatu berehala.

ZARPAILAK

Eltzekari hondarrak (haragi gisatua, garbantzuak, salda) ederki aprobetxatzeko modukoak dira. Errezeta honetan haragia baliatuko dugu.
Osagaiak: eltzekaritik sobratu den haragia, koadrotxotan ebakita, tipula ertain bat, 2 tomate heldu edo, bestela, tomate saltsa.
Prestaketa: ebaki tipula xehe-xehe eta erregosi paderan. Erantsi, nahi izanez gero eta aroma emateko, ardo zuria. Samurtutakoan, gehitu haragi egosia eta erregosi dena. Azkenean, gaineratu tomate saltsa edo tomateak eta eman gatz puntua.

DIP EDO HUMMUS

Arabiar sukaldaritzako errezeta herritarra.
Osagaiak: sobraturiko garbantzuak, baratxuri bat, gazta birrindua, limoi erdiaren zukua, koilarakada bat ozpin, patata frijituak edo natxoak, oliba olioa.
Prestaketa: iragazi garbantzuak puregailutik. Nahasi hori gainerako osagaiekin eta irabiatu, nahasketa homogeneo bihurtu arte (beharrezkoa bada, erantsi eltzekari-salda, ura edo, areago, ardo zuria). Zerbitzatu krema, hotz, patata frijitu edo natxoekin lagunduta.

HOZKAILUA ZABALDU ETA... HAMAIKA SORPRESATXO!

TORTILLA GOZOA

Osagaiak: bezperako ogi bat, 6 arrautza, katilu bat esne, kanela zotza, 8 koilarakada azukre, 4 koilarakada olio edo gurin, glas azukrea.
Prestaketa: egosi esnea, kanela eta azukrearekin; ebaki ogi zaharra eta beratu esnetan. Samurtutakoan, xukatu eta erantsi arrautzak, irabiatuta. Itsats ezineko paderan olio edo gurin pittin bat jarrita, egin lau tortilla biribil. Egindakoan, zabaldu gainetik glas azukrea eta erre, burdina gori batekin.

PISTO-HONDARRAK

Pistoa osagai paregabea da bestelako errezetak osatzeko.
Enpanadillak egiteko: sobratu zaigun pistoari oilasko erre papurtua edo lata bat hegaluze erantsiko diogu, aukeran. Nahasketa eginik, bete enpanadillak (eginik saltzen dira) horrekin eta frijitu olio ugaritan.
Pistodun pastela: jatun bakoitzeko kalkulatu: katilu bat pisto, katilu bat esne, 2 gorringo eta bi zuringo, elur puntura harrotuta. Nahasi osagaiak eta eman gatza eta piperra; azkenean, gehitu zuringoak eta egin pastela maria bainuan, aurretik olioz igurtzitako moldean.

ZOPA AZKARRA

Haragi gisatutik sobratu den horrekin sekulako zopa osatuko duzu, afaltzeko edo bazkariaren sarrera egiteko.
Osagaiak: haragi gisatutik sobratu dena, eskutada bat fideo, litro bat ur, koilaratxo bat tipulin xehatu, 50 gramo gazta birrindu.
Prestaketa: irakin ura, saltsa eta tipulina. Erantsi fideoak eta utzi sutan, hauek egosi arte. Zuzendu gatz puntua eta, zerbitzatzean, zabaldu gainetik gazta.

HOZKAILUA ZABALDU ETA... HAMAIKA SORPRESATXO!

BARATXURI ZOPA

Osagaiak: 3 baratxuri, 100 gramo ogi zahar, koilaratxo bat piperrauts gorri, 2 arrautza, 4 koilarakada oliba olio, 1 litro ur edo salda (haragi edo hegaztiarena).
Prestaketa: kazolan frijitu baratxuriak; gorritu aurretik, erantsi ogia xerratan eta piperrautsa. Erregosi eta erantsi ura edo salda. Egosi 20 minutuz su motelean. Azkenean, eskalfatu arrautzak bertan.

ARRAIN ENTSALADA

Osagaiak: arrain frijitua, olioa, ozpina, gatza.
Prestaketa: erosi dugun arrain guztia frijitu egingo dugu; orduan kontsumitzen ez dena gordeko dugu entsalada soil hau egiteko. Papurtu arraina eta erantsi baratxuria, xehe-xehe ebakita, oliba olioa, gatza eta gustukoa dugun espeziaren bat.

BARAZKI BILDUKIAK

Orientetik ekarri ditugu ideia batzuk egositako barazkiak aprobetxatzeko.
Osagaiak: barazki menestratik sobratutakoa, soja ernamuinak, hostore izoztua (orri bat), arrautza bat, kikara bat olio, irina, saltsa gazi-gozoa.
Prestaketa: xukatu barazkiak eta ebaki, xehe-xehe. Erantsi ernamuinak. Desizoztu hostorea eta luzatu azalera lau batean, aurretik irinez zikindu duguna. Ebaki hostorea lau puskatan. Irabiatu arrautza eta igurtzi horrekin orearen ertzak. Banatu nahaskia hostoreetan eta bildu, ertzak zanpatuz (itsats daitezen). Frijitu olio bero-beroan azkeneko unean. Bildukiak saltsa gazi-gozoarekin lagunduko ditugu.

HONDARREKIN OSAGAIAK MOLDATUZ

Hondarren erregea ogia da sukaldean. Gogoan hartu aholku hauek guztiak, ogia ondo aprobetxatzeko. Ez ahaztu eguneko ogia izoztu dezakezula.

Ogi birrindua. Ogi lehorra aprobetxatuko dugu ogi birrindua egiteko. Ebaki ogia xerratan eta gorritu hauek labean. Orduan, txikitu birringailuan. Frijituak birrineztatzeko edo labean erretako jakiak gratinatzeko erabiliko dugu. Baratxuria eta perrexila eransten bazaizkio, "probentzala" osatuko dugu. Saiatu bestelakoak ere eransten, hala nola limoi azal birrindua, gazta birrindua, piperbeltza...

Ogi xigortua. Bezperako ogiak hamaika etekin eskainiko dizkigu sukaldean. Xigortutakoan, ogiaren ukitua kraskatsuago bihurtzen da eta aroma sakonago. Gosaltzeko, baratxuri zopa egiteko, ogi xerrak osatzeko edo, areago, otapur nahiz torradak moldatzeko aprobetxatuko dugu.

Otapurrak. Ogi zaharra ur gazitan beratzen utziko dugu. Samurtutakoan, jarri oihal edo iragazki zabal batean eta utzi xukatzen. Frijitu paderan baratxuri bat, urdaiazpiko, txorizo edota hirugiharra koadrotxotan ebakita. Sutatik aterata, koilarakada bat piperrauts gozo eta ogia erantsiko dizkiogu. Jarri ostera padera sutan eta erregosi, emeki-emeki, otapurrak solte agertu arte.

Laranja budina. Irakin litro erdi bat esne 3 koilarakada azukrerekin. Beratu esne horretan 250 gramo ogi zahar, samurtu arte. Erantsi poto bat laranjazko marmelada, 4 arrautza irabiatu eta patarretan beratutako mahaspasa batzuk. Karamelatu flan-ontzi bat, jarri maria bainuan eta erre labean. Beste zeinahi marmelada edo konpota ere balekoa da honetarako.

HONDARREKIN OSAGAIAK MOLDATUZ

Oinarrizko saldak. Itsaski, haragi, arrain eta barazki gordinen hondarrek, oro har, beste hainbat jaki osatuko duten oinarrizko saldak prestatzeko balio dute. Arrain edo haragi hondarrak, barazki batzuekin egosita, balio dezake euskarriko salda egiteko; horrekin bustiko ditugu errekiak, paellak, etab. Salda kolorez jantzi nahi badugu, paderan oliorik gabe erre ditugun tipula xerra batzuk erantsiko dizkiogu.

Gazta-muturrak. Gazta lehor eta gogor geratu denean, hondarrak (emmental eta gruyère, batez ere) aprobetxatzeko modu egoki bat, kazola egokian urtu eta ardoa edo pattarra eta espeziak gehitzea da. Sardexkan pusketa bat ogi zahar josiko dugu, urtutako gazta horretan txista egiteko. "Fondue" ospetsuaz ari gara, noski.

Tomate helduegiak. Jana alferrik ez galtzeko truku polit bat, tomate heldu-helduak izoztea da. Jakina, tomate horiek gisatzeko bakarrik balio dute. Beti eskura edukitzeaz gainera, badute beste abantaila bat: erraz-erraz zuritzen dira: kanila azpian desizoztuz gero, azala berez altxatzen da. Horrez gainera, egiten dugun frijiki bati tomate naturala eranstea formula egokia da.

Perrexila, beti eskura. Sobratu bada, modu askotan kontserba dezakegu. Aurki erabiltzekoa bada, aski dugu zainak uretan jartzea, hozkailuan. Luzeago iraunarazi nahi badugu izoztu plastikozko ontzitxoetan. Horrela nahi dugun kopurua ebaki ahal izango dugu, errazkiago xehatuko dugu, berehala desizoztuko da eta bere propietate guztiak izango ditu.

SAN MARKOS-EKO MANKOMUNITATEA
MANCOMUNIDAD DE SAN MARCOS

Vitoria-Gasteiz kalea,10
20018 DONOSTIA
T. 943 21 49 77 - 943 21 44 78
F. 943 21 89 83

msanmarcos@udal.gipuzkoa.net
www.gipuzkoa.net/san-marcos

Errezeta bilduma hau osatu dutenak pertsona hauek dira: Peio Garcia Amiano gastronomoa eta sukaldari hauek: Peru Almandoz, Martin Berasategi, Mikel Garmendia, Jose Juan Castillo eta Mikel Santamaria.

Den-denei gure esker ona

Koodinazio, diseinu eta maketazioa: Artelatz Koop. Ingurugiro Zerbitzuak.
Argazkiak: Estudio Jose Lopez eta Peio Garcia Amiano.