



garbine etxaniz

joseba zubizarreta

marrabila ilustrazioak



BOOKTEGI

Guztion liburuak, guztiontzat

booktegi.eus



ipuin-afaria

Garbine Etxaniz

sukaldaria

Joseba Zubizarreta

ipuingilea

Marrabila ilustrazioak

irudigilea

AURKIBIDEA

IDAZLEAREN MIKROHITZAURREA

KUIATXO KREMA LARANJA IKUTUAREKIN

ISILTASUNA (Mute)

ARTATXIKI PASTELA TXANPIÑOI ETA PIPER BERDEEKIN

SUKALDATZEA, BIZITZA, MAILAZ MAILA.

LENTEJA GORRI KROKETAK

ZOPA GOZOA, GOXOA

HOSTO BERDEEN ENTSALADA

DIVERTIMENTO - 68:

MADARI MOUSSEA

IDAZLEAREN MIKROHITZAURREA

Gogorra da hau hemen idaztea, gogorra eta desegokia ziurrenik. Baina zintzotasunari zor, errezeta liburuak iruzur hutsa direla esan behar dut. Ia beti, osagai denak egoki azaltzen dira bere gramo eta bolumen zehatzetan. Telebistako sukaldariek egindakoetan ez, baina zintzotasunez egindakoetan egoki adierazten dute zer garaitan komeni den errezeta bakoitza. Prozesua ere zehatz mehatz azaltzen da, mozteko modua, nahasteko era eta pauso bakoitzaren denbora zehatzak azalduz. Baina ez, hala ere, sukaldari bakoitzari (telebistakoak barne) errezeta berbera puntu desberdinean ateratzen zaio. Errezetan idatzikoa adina garrantzitsua da esan gabe doana orduan. Norberak berearekin bete behar du esan gabe doana. Literaturan bezala. Iruzur hutsa.



KUIATXO KREMA LARANJA IKUTUAREKIN

Osagaiak:

Potimarron kuiatxoa

Bi tipula

Laranja bat

Oliba olio

Prestatzeko modua:

Tipula zati handietan moztuz gero kalabaza krema gozoagoa geratuko zaigu, horrela egingo dugu beraz; ondoren kuiatxoa ere zati handitan moztuko dugu.

Lehendabizi tipula gorrituko dugu oliba olio pixka batekin, eta tipula gorritzean gehituko dizkiogu kuia zatiak. Ura gehituko dugu jarraian, barazkiak estali arte eta pixka bat gehiago; ur beroa gehitzea oso ideia ona da, egosketa ez dugulako moztuko.

Laranjaren azala birrinduko dugu azkenik, ez da asko behar, pixka batek zapore handia ematen baitio. Tipula eta kuiarekin batera, hasieratik gehituko dugu laranja azal birrindua, eta 20 minutu inguru utziko dugu sukaldatzen su eztian.

Kuia krematxo gozo honek gure barneko goxotasunera eramaten gaitu, bidea erakutsiko baligu bezala, tristurak aldenduz, itsaso barea gudan.

ISILTASUNA (Mute)

hhh! h ,
.
 , h
.
 ,
 ,
 .
 , h , .

ISILTASUNA (Xuxurlatuz)

Shhh! Ez irakurri ozen hau, sukaldatzean oso osagai garrantzizkoa da isiltasuna eta. Zentzumen guztiak sorkuntzara bideratzeko aukera bakarra.

Itzali beraz irratia, jarri hegaldi moduan mugikorra eta utzi lekua isiltasunari. Gozatu barazki bakoitza moztean entzuten den kraskaraz, uraren borborraz irakitean, olioaren pil-pil finaz. Utzi gainontzeko zentzumenei jangaiari kontzentratzen.

Jateko garaian, isiltasunaren zaporea hartzeko, begiak itxi.

ARTATXIKI PASTELA TXANPIÑOI ETA PIPER BERDEEKIN

Osagaiak:

Artatxikia 200 gr.

Txanpiñoiak 250 gr.

Pipar berde bat

Oliba olioia

Itsasoko gatz findu gabea

Prestatzeko modua:

Artatxikia bezperatik beratzen jartzea komeni da, bai baititu zenbait antinutriente mineralen absorzioa zailtzen dutenak, eta beraz, uretan uzten baditugu, askoz hobeto.

Artatxikia egosteko hiru neurri ur eta neurri bat artatxikia erabiliko dugu. Ura berotzean gehituko dugu artatxikia eta itsasoko gatza, eta su baxuan sukaldatzen utziko dugu 35-40 minutuz. Bien bitartean tipula eta piperra zati txikitan moztuko ditugu eta zartagi batean gorrituko ditugu oliba olioarekin. Txanpiñoia gehituko dugu azkenik, gatz pittin bat gehiago bota eta guztia batera sukaldatzen utziko dugu beste 15-20 minutuz.

Barazkiak artatxikiari gehituko dizkiogu , dena ondo nahastu eta molde edo erretilu batean jarriko dugu. Nahasketa hoztean trinkotu egingo da, moldearen itxura hartuz, eta guk nahi dugun eran moztu ahal izango dugu.

Pastela hoztu bada eta berotu nahi izanez gero, zartagitik pasa dezakegu olio pittin batekin edo labean berotu.

Artatxikia Euskal Herriaren historia kontatzen duen zereala da, Amerikatik artoa ekarri baino lehen, gure herriko soroetan ikusten zena. Horregatik laguntzen digu gure ingurunearekin bat eginda bizitzen, bertako hezetasunari aurre egiten. Gure herri txiki kementsuarentzat artatxikia!



SUKALDATZEA, BIZITZA, MAILAZ MAILA

Sukaldatzea esku-eskailera bat igotzea bezala da. Ondo finkatu behar duzu eskailera lehenik, horma egokian eta sendo. Egoki igotzeko praktika pixka bat komenigarria da. Praktika eta presarik gabe aritzea. Maila bakoitza da garrantzizkoa. Osagaien maila, haurtzaroa, konbinaketak egitearen maila, gaztaroa, prestaketa egokiaren maila dira lehenak. Eta igotzen goazen eran, testurarena, heldutasunarena, itxurarena, esperientziarena eta irudimenarena igo behar dira. Garrantzitsua da noski oreka, mailen artekoa eta sukaldatzen duenarena ere bai. Oreka eta patxada, esku-eskaileran behera ez erortzeko. Eta poliki-poliki esku eskaileran gora zoaz, sukaldatzea aurrera doa, bizitza ere bai. Eta azken mailetara iristean, goialdea ikusten duzunean, beranduegi akaso, konturatzen zara are garrantzizkoagoa zela eskailera pareta egokian sostengatu izana.

LENTEJA GORRI KROKETAK

Osagaiak:

Lenteja gorria 250 gr.

Bi tipula

Hiru-lau goilarakada sesamo beltz hazi birrindu

Itsasoko gatz findu gabea

Oliba olioia

Shoyua (soja saltsa)

Prestatzeko modua:

Lentejekin kroketak? Bai, eta gainera, ez dago lentejak sukaldatu beharrik ere...4-5 orduz beratzen utziko ditugu eta ia prest egongo dira masa egiteko.

Eta beraz, lentejak beratu eta gero, ura kendu, ur garbi oso gutxi gehitu eta irabiatu egingo ditugu.

Kroketak gozoagoak egitearren tipula eta sesamo haziak gehituko dizkiogu lenteja oreari. Horretarako tipula zati txikietan moztuko dugu eta pixka bat gorrituko dugu zartagian oliba oliarekin. Behin tipula gorrituta, lenteja gorrien oreari nahastuko diogu, eta baita sesamo beltz hazi birrinduak ere.

Masa prejitzea baino ez zaigu geratzen. Olio berotuko dugu, goilara batekin lenteja ore hartu eta poliki-poliki zartagian jarriko dugu. Alde batetik egitean, bira eman eta beste aldetik egiten utziko dugu.

Kroketak frijitu eta gero, oso goxoak geratzen dira shoyu pixka batekin gozatuz gero.

Frijituekin kontuz ibili behar dugu, eta bereziki udaberrian, hau baita gibela aktiboen dagoen garaia, eta horregatik gibelari garbitzen lagundu beharko genioke garai honetan.... baina gaur egun berezia denez eta ospatzeko asmoarekin elkartu garenez, salbuespena egingo dugu!!



ZOPA GOZOA, GOXOA

Zopak saldaz egiten dira, likidoak dira, mugimenduz beteak. Banaka hainbeste garrantzi edo osotasun ez duten osagaiak, kantitate txikitan nahasten dira zerbait hobea sortzeko. Lagunartearen antza dute horretan. Beti egon behar du bizitasun puntu bat, gatz pixka bat. Beti egon behar du beroa, sua piztuko duen norbait. Beti egon behar du osagai nagusi bat, ale handixoren bat, beti egon behar du zerbait erabakitzeko garaian nori begiratu. Espezie puntu bat, glamour edo koloniadun elegantzi pixka bat ere behar da berezia izateko. Baina garrantzitsuena, eta aldi berean zailena dena, neurri egokian izatea da. Zopa gozoa egoteko eta lagunartea goxoa izateko.



HOSTO BERDEEN ENTSALADA

Osagaiak:

Kanonigoak

Rukula

Eskarola

Prestatzeko modua:

Hosto guztiak ondo garbituko ditugu eta, besterik gabe, gustokoen dugun gozagarriarekin gozatuko dugu; oraingo honetan shoyua eta olio erabiliko ditugu, perrexil pixka batekin.

Hosto berdeak garrantzitsuak dira gure egunerokoan, klorofilan aberatsak direlako; eta badakizu zein den klorofilaren egituraren osagarri garrantzitsuenetako bat? Magnesia, argia xurgatzen duen minerala.... Eta beraz, iluntasunari aurre egin nahi badiogu, sar ditzagun hosto berdeak gure egunerokoan!!

DIVERTIMENTO - 68:

Zurlitu eta ekitatu ttinttak zizumetro beteko lodierako txinflur erregularretan. Ttinttak uretan eta gatzetan gomindu ondoren, 15 minutuz gominaldi xuabea. Behin gominduta, trikatu egingo ditugu. Lausori batean gordeko dugu dena.

Goxin-olio trunpatutik, xukatutako xigulo-lehorrak prinkatu eta guardinol freskoa ere xinflur meheetan lorukitzen dugu. Platera osotzeko besorte bat prestatuko dugu goxin-olioa, kolperi arina, musogin koilarakada bat eta Gunfiko ozpin pixka bat zizaratuz.

Nahasikopia muntatuko dugu azkenik. Gominaldutako ttinttak jarri oinarrian, xigulo lehorrarekin eta guardinol ebakiarekin estali, eta kolperi arinaren salsarekin eta musoginarekin gozatuko dugu dena. Apaingarri bezala, belouhin freskoaren txinpor batzuk eta zaztobuloi pikantearen eta gozoaren nahaste bat erabiliko dugu.

MADARI MOUSSEA

Osagaiak:

2 madari gozo

Sagar-zuku a, edalontzi bat (250 ml)

Korintoko mahaspasa goilarakada bat

Limoi-zuku goilarakada bat

Limoi-birrina goilaratxo txiki bat

Almendra-irina edalontzi bat

Agar-agarra, postreko goilaratxo bat

Prestatzeko modua:

Mahaspasak eta limoi-birrina 10 min. sukaldatuko ditugu sagar-zukutan.

Ondoren madaria, limoi-zukua eta almendra-irina gehituko ditugu. Ia-ia

prest dugu azkenburukoa, guztia irabiatu eta edalontzitxoetan jartzea

baino ez zaigu geratzen. Hozten utziko dugu eta gainera kanela pittin bat

gehitu diezaiokegu nahi izanez gero.

Badakizu azukrerik gabe bizitza askoz goxoagoa dela? Dastatu azkenburuko

hau , eta gero kontatu ea zer iruditzen zaizun...





BOOKTEGI

Guztion liburuak, guztiontzat

booktegi.eus