



NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA

Kalabaza eta bere haziak

Zapoz gozoak diren kalabazak mundu guztian zehar banaturik aurkitu daitezke tamaina, forma eta kolore ezberdinekin. Izan ere, 800 barietate baino gehiago daukela estimatzen da. Arrautza baten tamaina izan dezakete kalabaza mota txikienek, eta 100 kiloko pisua har dezakete, aldiz, handienek. Euskal Herriko kliman, apiriletik aurrera erein, maiatza erdialdean landatu eta udazken hasieran batzen dira, urte guztian zehar gorde eta jan daitezkeelarik. Gordetzeko, toki lehorra behar da, 15°C inguruko tenperaturarekin. Kukurbitazeoen familiako barazki honek estimazio handia dauka gure mahaietan, baina ez da hori bere erabilera bakarra, animalien bazka bezala ere baliatzen baita aspaldidanik. Horrezaz gain, apaingarri gisa ere erabiliak dira behin lehortuta, baita ontzi bezala ere.

OSASUNARENTZAT PROPIETATE UGARI

Osasunaren alorrean propietate ugari dauzka kalabazak. Gantz gutxien duen jaskia da, eta sodioan oso pobrea da, hortaz, gure arteriak egoera egokian mantentzeko aproposa dugu. Kaloria gutxi eskaintzen dizkigun arren, daukan zuntzari esker asebate sentsazioa ematen du. Kalabaza aproposa da haurrek litxarkeria ugari jaten duten egunetarako: zuntzari esker, odoleko azukrea erregulatzen laguntzen du, eta, txiza egitea eragiten duenez, gorputzak errazago kanporatuko ditu jandako litxarkeriak. Arrazoi berarengatik, helduentzat ere egokia da, bereziki sasoi honetan, elikaduran hainbesteko gehiegikeriak egin ditugunean.

Mamiaz gain, kalabaza haziak edo pipak ere jangarriak dira, xigortuta (ikus errejeta) edo gordinik. E bitaminan oso aberatsak dira, baita omega 3 eta omega 6 azidoetan. Zink eta burdin kopuru handiak dituzte haziak, eta horrek gorputzeko defentsak indartzeko lagungarri egiten ditu.

Kalabaza hazien beste erabilera bat da haurretan ohizkoak diren heste-zizareen aurkako tratamendu gisa. Kurkubitazina sustantziari esker zizareak moteltzen dira eta kakatan kanporatzea ahalbidetzen da.



Haritz MAYORA

Baraurik jan behar dira xigortutako haziak, koilarakada bat, eztiarekin lagunduta. Zizareak desagertu artean jan behar dira.

Ohikoena kalabaza purean prestatzea bada ere, erabilera aunitz ditu sukaldean: izan zoparen osagarri gisa, izan lekarietan lagungarri gisa, edota azenarioa ordezkatzuz. Arrozarekin edo labean erreta janda aparta da. Pateak eta marmeladak egiteko

aproposa da, baita kalabaza bizkotxoa egiteko ere. Gaurkoan aurkeztan dugun errezetan, pizza orean ordezkatzan du kalabazak; bai zeliakoentzat bai ez direnentzat ere pizza beste era batean jateko errezeta dugu. On egin!

Sabrina Pato, sukaldaria eta elikadura aholkularia

Kalabaza pizza

OSAGAIK

Kalabaza
Tomatea kontserban
Kipula
Perretxikoak/onddoak
Baratxuria
Gazta birrindua
Oreganoa
Olio
Gatza

PRESTAKETA

1. Kalabazaren zati lodiena aukeratu behar da, piparik ez duen puska.
2. Zentimetro bateko lodierako lau xerra moztu.
3. Kalabaza-xerrak olioarekin igurtzi eta labeko erretiluan ipini.
4. Labera sartu 10 minutu inguru 180°C-tan, bigunak egon arte.
5. Bitartean, kipula ebaki eta olioarekin erregosten jarri. Baratxuria gehitu.
6. Onddo edo perretxikoak sukaldeko zapi umel batekin garbitu eta zatitu.
7. Kipula eta baratxuriari gehitu eta egiten utzi, gatz puntua emanez.
8. Kalabaza xerrak eginak daudenean, labetik atera.
9. Kalabaza gainean kontserbako tomatea zabaldu.
10. Oregano apur bat bota.
11. Kipula eta perretxikoak tomatearen gainetik jarri.
12. Gazta birrindua gainetik bota.
13. Labera sartu 220°C-tan 5 minutuz.

KALABAZA PIPAK

Kalabazaren pipak apur bat garbitu behar dira. Ondoren, gatz apur batekin igurtzi eta erretilu batean luzatu. Labean sartu 200°C-tan eta 5-10 minututan prest daude. Zartagin batean ere xigortu daitezke, olio gabe eta su ertainean. Hoztutakoan jan. Gorde nahi izanez gero, kristalezko ontzi batean mantendu daitezke.