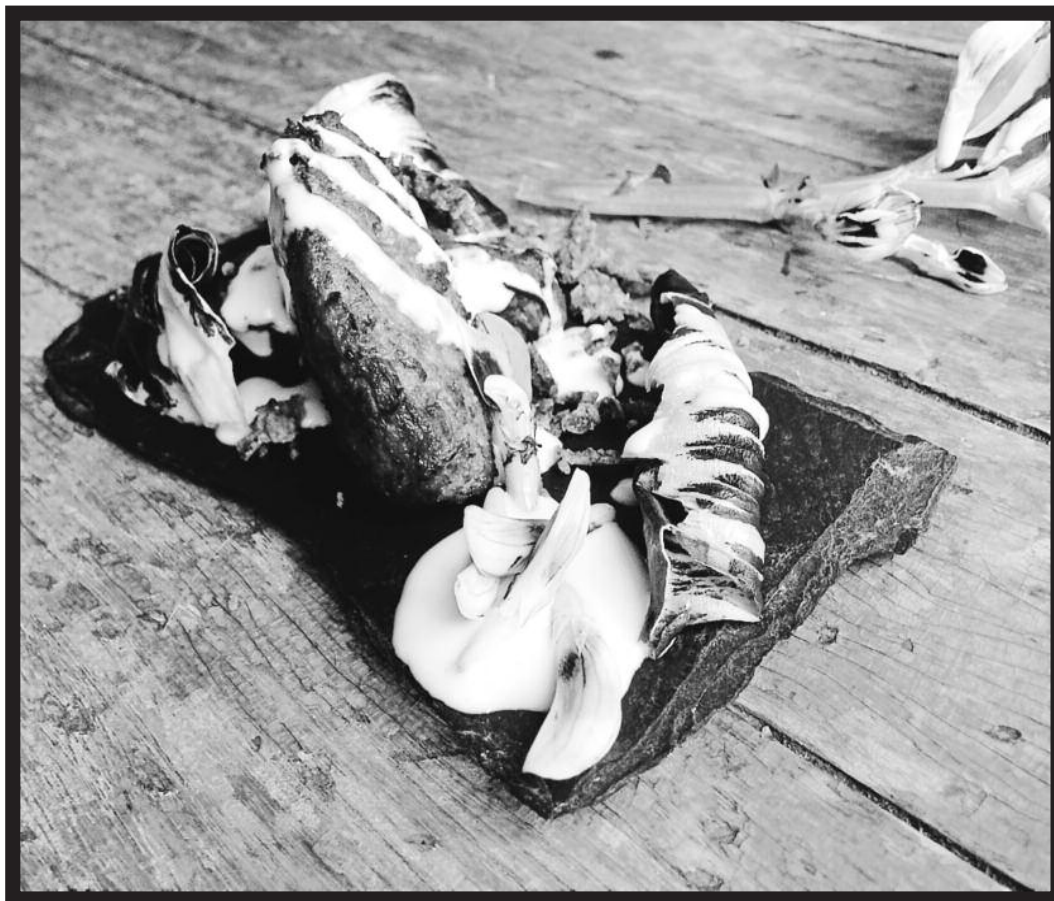




NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA



GAUR8

Baba falafela alioliarekin

OSAGAIK, FALAFELARENTZAT

Babak
Tipula
Berakatza
Espezieak
Oliba olio
Añanako gatza
Piperbeltza

PRESTAKETA

Hasteko babak zuritu eta irabiagailua-
ren edalontzian erreserbatuko ditugu,
berakatza (nahi adina) zurituta eta txi-
kituta gehituz.

Tipula gorri erdia julianan moztu eta
edalontzira bota. Nahi ditugun espe-
ziak aukeratu; gure kasuan, currya era-
biliko dugu.

Gatza gehitu, oliba olio birjina bota
(guk Arabako Arroniz olio aukeratu
dugu, falafelari ematen dion zapore
interesgarri eta freskoagatik).

Behin osagaiak edalontzian ditugu-
la, irabiagailuarekin xehatuko dugu
pasta lodi bat lortu arte. Oso fina gera-
tuz gero, ogi txigortu apur bat gehitu
dezakegu behar dugun loditasuna izan
arte. Erreserbatu.

Lapiko txiki batean ekilore olio
berotzen jarri. Errezetaren atal tekni-
koena orain dator: bi koilara txikiz
lagunduta, «quenelle»-ak egingo ditu-
gu gure falafelari forma obalatu polit
bat emanez. Ondoren, olio berotan fri-
jitu eta kolore apur bat hartzen dute-
nean sukaldeko paperarekin estalitako
plater batera pasatu olio ondo xuka-
tzeko. Prest!

Aurkezteko, txikoria gorri edo beste
hostodun barazkiren bat plateraren
oinarrian jarri, kipula erregosi apur bat
gehitu eta falafelak bere gainean utzi.
Amaitzeko, alioli saltsa zorrotada bat
bota (berakatzarekin egindako antze-
rako beste saltsaren bat ere erabil dai-
teke). Toke fresko batekin apaintzeko,
loretxo jangarriak erabil ditzakegu; guk
babaren loreak hartuko ditugu.

Lekaleak, hazietatik hasi

Txitxirioak, dilistak, indaba, babak... Haziak denak. Lekaleak fruitu aledun eta lehorrak dira. Hala, lekadunen familiako hazi lehorrak eskuratzeko helburuz ereiten diren barietateak dira. Mediterranear dietaren funtsezko osagaia dira hazi hauek, sarritan kontziente izan gabe kontsumitzen ditugun nutriente kapsulak, gure errezetak hobetzeaz gain hainbat onura ekartzen dizkigutenak.

Lekaleak oso garrantzitsuak dira ikuspegi nutrizional batetik. Dilistak, lekak, ilarrak edota garbantzuak dieta osasungarri bateko ezinbesteko elementuak dira. Izan ere, nutriente ugari izateaz gain, proteina iturri garrantzitsuenetarikoa ere badira lekaleak.

Bestalde, eta mito asko apurtzeko, askok pentsatzen dutenaren kontra, lekaleek ez dute apenas koiperik. Horrenbestez, gizen-tasunari zein diabetesa bezalako gaixotasun kronikoei aurre egiteko oso baliaga-

rriak dira. Lekaleen zuntz disolbagarriak, gainera, koloneko heste-flora onera ekartzen laguntzen du.

Lekaleak eskura izan beharko genituzke beti. Animalia jatorriko proteinen kontsumoa murrizteko alternatiba ezin hobea dira: zerealekin eta barazkiekin era egokian konbinatuz gero maila biologiko altuko proteinak ematen dizkigute, gure organismoaren proteina beharra asez. Piramide nutrizionalaren oinarrian topatzen ditugu, asteen bi eta lau aldiz artean jatea gomendatzen delarik. Heldu zein gazteen-tzat, lekale errazio gordin bat 80 eta 100 gramo artekoa izango litzateke.

Honi guztiari gehitu behar zaio lekaleak nekazaritzarentzat ere oso labore onuragarriak direla. Lekadunen familiako landareek atmosferako nitrogenoa jaso eta lur-rean finkatzen dute, lurrazalaren emankortasuna indartuz. Horrenbestez, ezinbesteko laboreak dira lekadunak nekazari ekologikoen plangintzan, gizakiontzako elikagai paregabea emateaz gain lurra

bera ere elikatzen dutelako. Arrazoi guztiongatik, Nazio Batuek atzean utzi berri dugun 2016a Lekaleen Nazioarteko Urtea izendatu zuten. Goazen lekaleei merezi duten toki eskaintzera!

Seguruenik gehienok ezagutzen ditugu ehunka era desberdin lekaleak prestatzeko, ia denak koilararekin edo entsaladan jateko. Gaurkoan, baina, gauza berriak praktikatzera goaz, eta, hala, guk errezeta original eta gozo bat proposatu nahi dizuegu. Urte osoan zehar egin daiteke, edozein lekale erabilita, betiere sasoiko produktuei eta inguruan topa dezakegunari moldatuta.

Hona hemen gure proposamena: baba txiki falafela alioliarekin. Falafela gastronomia arabiarraren errezetarik ezagunetakoa da, batik bat txitxirioarekin egindakoa. Ohikoena da mokadutxo bezala aurkeztea, pita ogiarekin lagunduta. Guk, aldiz, beste era bat proposatuko dizuegu...

Ortutik Ahora Elkartea