



NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA



Sabrina PATO

Azalore eta shitake sasirisottoa

OSAGAIK (aukeran guztiak bertokoak eta ekologikoak, noskil)

- Azalore bat
- Kipula bat
- Bizpahiru berakatz ale
- Ardi-gazta ondua
- Shiitake perretxikoak
- Perrexila
- Ardo zuria edo txakolin basotxo bat
- Mizuna loreak
- Añanako gatza
- Piperbeltza
- Oliba olio

PRESTAKETA

Risottoa Italiatik jaso dugun arroz-prestaketa bat da gurin, esne-gain eta gaztarekin egiten dena. Guk gure bertsioa egingo dugu, azalorearen sasirisottoa eginez. Azalorea neguko barazkietatik haurrentzat jateko zailenetariko bat da, eta arrazoi horixe bera izan da azalorea aukeratzera bultzatu gaituena. Aditzera eman nahi duguna zera da: prestaketaren arabera, barazkiek hainbat aukera zaporetzu eta ñabardura gozo izan ditzaketel

Lehenik eta behin, azalorearen gainerako parte (lorea bera) arroz-ale tamainako zatitxoetan moztu. Kozinatzeko robotu izanez gero, abiadura motelean txikitu 5-10 minutuz. Momentuz, oihal busti batean erreserbatu, lehortu ez dadin. Gai-nontzeko azalorearekin krema bat prestatuko dugu. Lapiko batean jarri, urez bete, gatza gehitu, tapa jarri eta 12-15 minutuz egosi.

Xukatu, gurina gehitu eta txikitu. Piperbeltza gehitu eta berotan gorde. Ondoren, kipula eta berakatz "brunois" eran moztu (lauki txikitxotan), zartagin batean oliba olio gehitu eta sueztitu motel-motel. Behin eginda, shiitake perretxikoak gehitu eta su bizian salteatu minutu batzuek. Ardo zuria gehitu eta sutan mantendu loditu arte. Behin hori eginda, azalorearen loreak gehitu eta laburki kozinatu. Orain, berotan daukagun krema gehitzeko momentua da. Ez dugu askorik behar, izan ere, gure arroza minutu gutxi batzuetan prest egongo da. Prestatu dugun krema honek gure sasirisottoari krematsutasuna emango dio.

Prest dagoela, sutik atera eta gurin in-txaurtxo batzuk gehitu. Bueltak eman gurina nahastu arte. Gure platera aurkezteko, gure risottoaren koilarakada bat jarriko dugu plater batean, ardi gazta ondu ekologikoaren xafila batzuk gehituz eta perrexil txikituarekin eta mizuna loretxoekin apainduz, kolorea emateko.

Neguko altxorrak

Hotzarekin batera tenperaturek behera egin heinean, ortuan neguko barazkiak agertuz joan dira aurreko hila-beteetan, gure sukaldean altxor bihurtuz. Orain jada udaberriaren atarian gaude, baina berau bete-betea etorri aurretik, oraindik ere badugu neguko barazki ederrez gozatze-ko aukera. Eta, zeintzuk dira bada neguko barazkiak? Ezberdinak zerrendatu daitezke, baina bada familia bat gure ohituretan negu-negukoa dena: kruziferoak (argibide aldera, esan kruziferoak ia urte osoan zehar ekoizt daitezkeela gure kliman, eta hori ez gertatzearen arrazoi nagusia euskal herritarrok, nekazari zein kontsumitzaile, ez daukagu-laz aza udaran jateko ia ohiturarik dela). Izendapen zientifikoari erreparatuz, Brassicaceae familiakoak dira kruzifero-

ak. Haien artean barazki oso desberdinak topa ditzakegu, besteak beste: zia-pea (mostaza), brokolia, azak, errukula, azalorea edota txikoria.... Denak onak, denak gozoak. Zergatik diogu altxorrak direla? Osasuna eta elikadura eskutik doaz, eta kruziferoak osasun iturri oso garrantzitsuak dira, bai gaitzak ekiditeko eta baita gure osasunean egiten dituzten ekarpen interesgarriengatik ere. Ezaguna da neguko barazkien ezaugarri garrantzitsuenetariko bat haien ahalmen ontzailea dela. Hala, kruziferoek zenbait minbiziren prebentziorako konposatuak (antioxidatzaileak nabarmenki) dituztela argitara eman dute hainbat ikerketek. Barazki familia honetako barietateek A probitamina, karotenoa, K eta C bitaminak, zuntz eta mineral antioxidantzaleen (kaltzio, zink, selenio) iturri bikai-

nak dira. Gure organismoa osasuntsu mantentzen laguntzen duten fitokimikoetan ere oso aberatsak dira kruziferoak. Gainera, antioxidatzaile potenteez osaturik daudenez, gure organismoaren zelulak birsortzeko ere oso lagungarriak dira. Probetxu handia atera ahal diogu urtean zehar Ama Lurak eskaintzen dizkigun fruituei. Sukaldera sartu eta gure osasuna zaintzera goaz, barazkiak derri-gorrezko osagarria baitira osasuna mantentzeko. Amaitu baino lehen, aipamen berezia egin nahi diegu gure ekoizle ekologikoei, haiek baitira errezeta hau kalitatezkoa, osasungarria eta gozoa izatea ahalbidetzen dutenak. Eskerrik asko, ekoizle! Behin hori esanda, jar gaitzek lanean...

ORTUTIK AHORA ELKARTEA