



NEKAZARITZA ETA ELIKADURA EKOLOGIKOA



ORTUTIK AHORA

Busturiko Pikoluze tomate tartarra «ajoblanco»-arekin

OSAGIAK

Tartarra:

200-300 gramo Busturiko Pikoluze tomate ekologikoa (edota tokian tokiko beste tomate barietate bat), 40 gramo oliba olio birjin, 75 gramo mahaspasa, Añanako gatza, 100 gramo kipula, 20 mililitro soja saltsa, tipulina (edo kipula freskoaren atal berdea)

«Ajoblanco»-a:

75 gramo intxaur, ur edota almendra, 180 gramo ur, bi berakatz (baratxuri), ogi-zerra txigortua, gatza, ozpina, 150 gramo oliba olio birjin

PRESTAKETA

Gure tartarra prestatzeko tomateari azala kendu, zuritzailearekin. Zaila egiten bazaigu, ipini ura irakiten, tomatearen ipurdian bi ebaki egin eta sartu uretan minutu batez. Atera eta ur izoztura bota, egosketa gelditze-ko. Zuritu, zatitu, haziak kendu eta laukitxo txikietan ebaki (*concasse*). Kipula juliana eran gehituko diogu. Jarraian, tipulina edo kipula freskoaren atal berdetxoa gehitu, baita mahaspasak, gatza, olio eta soja saltsa ere. Hozkailuan gorde gutxienez bi orduz.

Ajoblanco-a prestatzeko: Almaiz edo motrailua erabiltzen badugu, bota fruitu lehorrak, gatza eta baratxuriak eta txikitu pasta bat lortu arte. Joan gehitzen olio apurka-apurka, loditu arte. Azkenik, ozpina bota eta zuzendu gatz puntua. Ez badugu almaiza erabili nahi, sartu osagai guztiak irabiagailuaren ontzian eta txikitu. Hozkailuan gorde hotz egoteko.

Platera aurkezteko, tartarrari kendu tomateak gatzaren eraginez botatzen duen ura eta molde batean sartu pixka bat estutuz forma mantentzeko. *Ajoblanco*-a bota tartarraren inguruan. Apaintzeko, tipulina zabaldu eta olio tantatxo batzuk bota.

EkologikON EGIN!

Tomatea, udako erregea

Ameriketatik datorren bi-txi gorria da tomatea. XVI. mendearen hasieran iritsi ziren lehenengo aleak Erdialdeko Europara, baina hasiera batean apaingarri moduan erabili ziren jendeak ez baitzuen begi onez ikusten fruitu gorri hura.

Tomatea elikagai osoa da, eta, beraz, erabat gomendagarria. Hala, 18 kaloria eskas ditu 100 gramoko, ura eta zuntz asko, baita A eta C bitaminak eta mineral ugari ere, hala nola kaltzioa eta burdina. Bestalde, likopeno iturri oso handiak dira tomateak. Likopenoak pigmentu begetalak dira eta tomateari bere kolore gorria ematen diote. Pigmentu horiek minbizi batzuen prebentziorako lagungarriak dira, baita gaixotasun kardiobaskularrak ekiditeko ere.

Gure sukaldeetan aktore garrantzitsua da egun tomatea, batez ere udan. Herri guztietako merkatuen erregea dugu, zalantzarik gabe. Dena den, abagune hau aprobetxatuko dugu gainontzeko udako zein neguko beste barazkiak aldarrikatzeko: berenjenak, lekak, piperrak, luzokerak, kuiatxoak... Sasoiko barazkiek aukera zabal, gozagarri eta onuragarria eskaintzen dute! Nahiz eta gozoenak eta bitaminatsuenak udako tomateak izan, badaude gordetzeko balio duten eta negu osoa iraun dezaketen barietateak ere, esaterako Ramallet deritzona, oso ezaguna Katalunian *pa amb tomaquet* ospetsua prestatzeko erabiltzen baita.

TOKIKO BARIETATEAK

Fruitu gorri honen ehunka barietate daude. Hala, tokiko barietate bakoitza proposena da bere gunean, eta kontsumitzeko

fruiturik onenak, inolako zalantzarik gabe, hurbileko ekoizpenean topatuko ditugu. Izan ere, ezberdintasun kualitatibo handiak daude tokiko barazkien eta kanpoan ekoiztutakoen artean. Gertutasunak posible egite du fruitua bere puntu egokian bildu ahal izatea, ganberatan gordeta egon beharrik gabe. Zuzenean merkatura hel-tzen dira, eta horrek balio erantsia ematen dio produktuari zapore, kolore, ehundura eta, nola ez, osasunarekin lotutako propietateei dagokionez. Azpimarragarria da Euskadiko Hazien Sareak bertoko barietateek osatzen duten altxorra berreskuratu eta zaintzeko egiten duen lan aparta. Hazien Sareak tokiko haziak bildu, sailkatu eta gordetzen ditu. Gainera, izugarritzko heziketa lana egiten du herritarrekin.

Oraingo honetan, Busturiko Pikoluze tomatea aukeratu dugu gure errezeta freskagarri hau prestatzeko. Bihotz formako to-

matea da, tamaina handikoa, mamitsua, hazi gutxiduna eta oso zapoetsua. Bere laborantza batez ere Lea Artibai eta Busturialdean ematen da, eta, Euskal Herriko Hazien Sarearen “Variedades locales hortícolas de Euskal Herria” liburuan aditza ematen denez, tokiko baserritarrek diote «1947tik gaur egun arte etengabeko laborantza» izan dela.

TOMATE TARTARRA «AJOBLANCO»-AREKIN

Busturiko Pikoluze tomatearekin egindako errezeta hau oso aproposa da udarako, freskagarria, erraza, bitaminatsua eta oso gozoa. Gainera, nahi izanez gero elektrizitatek gabe ere presta daiteke! Berreskuratu almaiz edo motrailuak *ajoblanco* artisauna egiteko. Osagai guztiak ekologikoak, noski!

Ortutik Ahora Elkarte