

freskua!

01 Zkia.
2023ko Abuztua

ZARAUZKO MERKATU PLAZAKO **ALDIZKARIA**

00AN



Covid19

Guztiok batera, aurrera Zarautz!



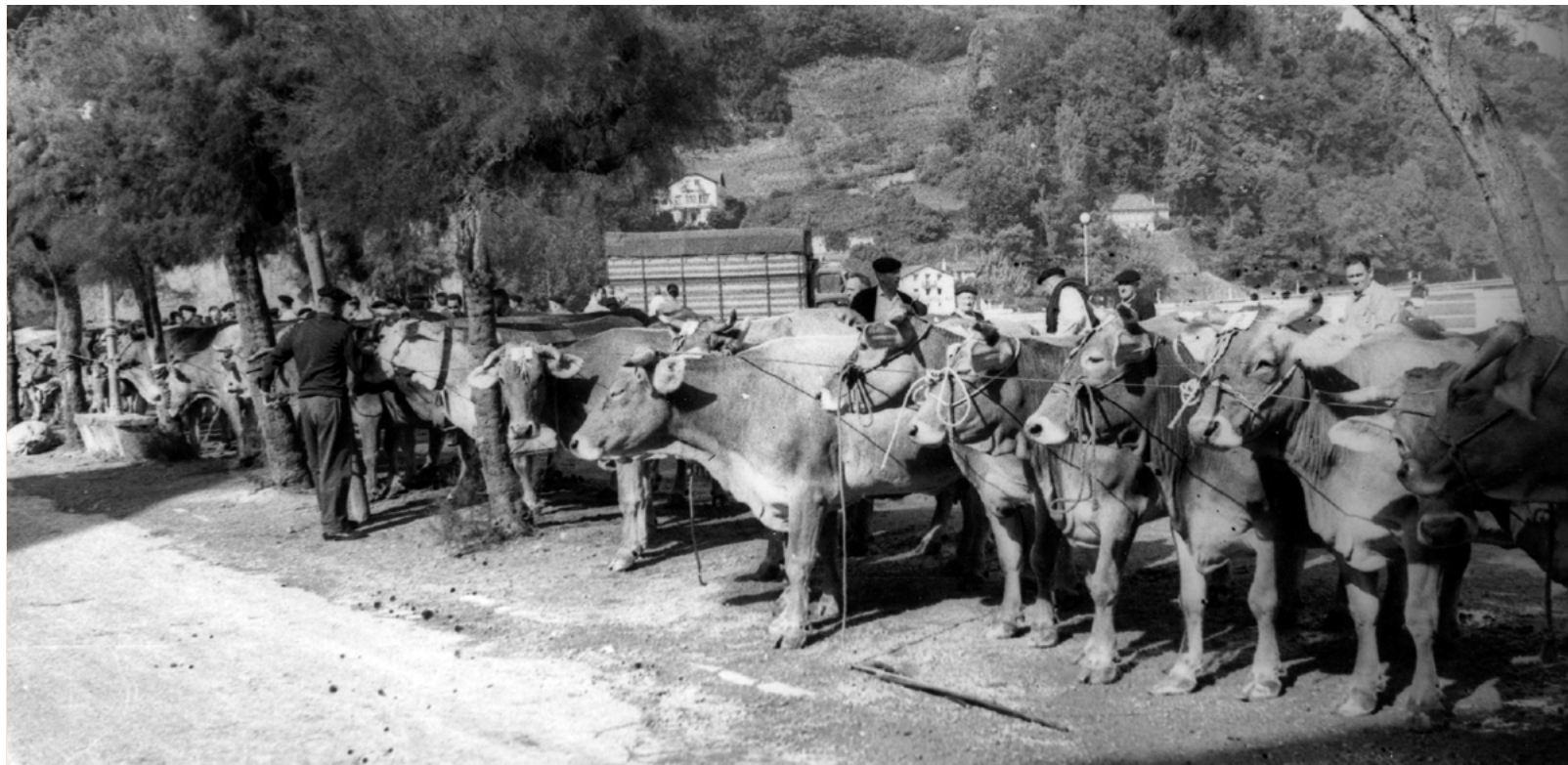
ZARAUTZ
MERKATU PLAZA



Gure familia



AGIÑONDO OKINDEGIA ◊ ALLEME ◊ ALDABAL ◊ AZKUE ALTZIBAR ◊ ARBESTAIN HAUNDI ◊ LURREKO BIZIA ◊ XEMEIN GAIN ◊ BASABE ◊ BASO-BELTZ
ETXEBERRI-GOIKOA ◊ GURMENDI-GOIKOA ◊ JESUSA FRUTATEGIA ◊ ITULAZABAL ◊ SARASOLA BERRI ◊ ARGOIN-TXIKI ◊ JUANTXO GAZTAK
ZABALA GAZTAK ◊ XELINA URDAITEGIA ◊ BENETAKO BEREZIA URDAITEGIA ◊ KUKULU HARATEGIA ◊ ITZIAR ARRANDEGIA
BATELA ARRANDEGIA ◊ PAGOA LORADENDA ◊ KONDE MINTEGIA LORADENDA
AITAN TOLDUA OPARI DENDA ◊ NATIVE KAFATEGIA



freskua!

1. Zkia.
ZARAUZKO MERKATU PLAZAKO ALDIZKARIA
DOAN

FRESKUA Zarauzko merkatu plazako aldizkaria da. CYCLUS OFFSET %100 BIRZIKLATUTAKO PAPEREAN inprimatuta dago. Bere xedea, Zarauzko Merkatu Plazako ekoizle eta dendarien berri emateaz gain, garaian garaiko produktuen berri ematea da.

Zarauzko Merkatu plaza

Ezagutu herriaren bihotzean dagoen altxorraren historia

02

Zarauzko merkatu plaza. Historia laburra

03

Ezagutu gure ekoizle eta saltzaileak

04

GARAIA GARAIOA
Tomatea eta Hegaluzea

05

ERREZETA
Hegaluzea, Tomate
eta Piper Frijituekin

06

IRITZI ARTIKULUA
Leire Arana Olabarrieta
Landa Garapeneko zinegotzi arduraduna

07

Denbora-pasa

Zarautzek baratze-jarduera oparua eta aberatsa du, garaian garaiko produktu bikainekin. Bertako orografiak eta industria astunak ez izateak aukera eman die hainbat baserriri urte luzeetan goi-mailako produktuak ekoizten jarraitzeko: tomatea, lekak, piperrak, ziazerbak, letxuga, tipula, patata, baratxuria, porrua, azenarioa, azalorea, kalabaza, aza, babarrunak, ilarra, espinakak... Aberastasun hori Zarauzko bihotzean dagoen Merkatu Plazan aurkituko dugu egunero.

Historia

Zarauzko Merkatu Plaza 1903an eraiki zuten Ramon Kortazar arkitektoaren diseinuarekin, Zarauzko herriaren zabalkunde eta eraberritze proiektuaren baitan. Hala, Kale Nagusiaren eta Zigordia kalearen artean geratzen zen etxadiaren erdian eraiki zuten, Portu jauregiaren ondoan (gaur egun Udalaren eraikin nagusia), eta ondare gisa katalogatuta dago. Merkatu Plazak bi pisu ditu. Hasiera batean beheko pisuan baserritarren postuak eta harategiak zeuden, eta goiko pisuan arrandegiak. 2007. urtean, Merkatu Plaza itxi egin zuten egokitzen lanak egiteko, eta 2009an ireki zuten berriro, gaur egungo itxurarekin. Beheko solairuan,

azokaren erdialdean, baserritarren baratzeetako produktu koloretsuak ikus daitezke: barazkiak, loreak, landareak... Postu itxietan, berriz, denda espezializatuak daude: urdaitegiak, gaztandegiak, harategiak, arrandegiak, fruitategia, loradenda, kafetegiak eta opari-denda. Goiko pisua kultur ekimenetarako erabiltzen da, eta 2019tik hona bertan gordetzen dira erraldoiak.

Eskualdeko gastronomiaren lekuko

Zarauzko Merkatu Plaza altxorrez betetako kutxa handi bat da; bertan aurkituko dituzue euskal sukaldaritzaren oinarriak finkatzeko gure arbasoek behar izan zituzten goi-mailako lehengai guztiak. Gure gastronomiaren lekuko onena da, inguruko baserritar eta abeltzainen lan nekazain eta landuaren erakuslehoi aparta. Produktu freskoak, kalitatezkoak eta garaian garaikoak saltzen dituzte Zarauzko baserritarrek bertan. Haien jakinduriari eta itsasoaren hurbiltasunari esker, ukitu berezia dute plazan saltzen dituzten produktuek, eta, nork daki, hara joaten bagara, beharbada euskal sukaldaritzako sekretu ezkuturen bat ere kontatuko digute.

GARAIA GARAIOA

UDAKO PRODUKTUAK

Tomatea XVI. mendean ekarri zuten gaztelauk gure herrira, eta hasieran gure sukalde eta baratzetan tokia egitea kostatu bazitzaion ere, orain uda sasoiari gehien kontsumitzen den produktua da. Munduan barietate ugari ditu, baina Urola Kostan hiru dira nagusi: Azpeitikoak, Getariakoak eta Zarauzkoak.



tomatea

***BALORE ENERGETIKOAK:**
Osagai nagusia: ura
Energia kopurua: 17 kcal / 100 g
Antioxidatzailea: C eta E bitaminak eta karotenoa

hegaluzzea



Hegaluzea ur gazitan bizi den arrain urdin bat da, tumidoen familiakoa. Uda da hegaluzea harrapatu eta kontsumitzeko garaia. Hegaluzea udan arrantzatu eta kontsumitzen da. Amuarekin harrapatzen da, arrainak ez sufritzeko eta kalitate hobeko haragia eskuratzeko. Hegaluzea osorik aprobetxatzen denez, ehunka errezeta prestatzeko erabiltzen da.

***BALORE ENERGETIKOAK:**
Omega 3 gantz-azido asegabea
Balio minerala: fosforoa, kaltzioa eta burdina
Bitaminak: A, D eta B.

SASOIKO ERREZETA

Hegaluzea, Tomate eta Piper Frijituekin



PRESTAKUNTZA

Tomate frijitu konfitatuak:

Tomateak ur irakinetan sartu eta berehala atera, zuritu eta pipitak kendu. Laukitxotan moztu eta gorde. Baratzxuri aleak fin-fin moztu eta oliotan gorritu. Kolorea hartzen dutenean, tomate concasse-a gehitu. Emeki egosten utzi, ia desegin arte. Gehitu etxeko tomate frijitua eta, irakinaldi bat eman ondoren, gatza eta piperrautsa bota. Gehitu norberak nahi duen belar usaintsu freskoa, txiki txiki eginda, eta gorde.

Hegaluze-eskalopea:

Hegaluze-eskalopea txuleta baten modura egin. Hegaluze puska bat epeldu zartaginean, olio pixka

batekin. Kanpotik gorritu, baina barrua ez dadila hotz geratu. Horrela, gutxi eginda utziko dugu, eta ez da lehortuko.

Ibarrako piper frijituak:

Olio frijigailua berotzen jarri. Olioari kea darionean, piperrak bota eta minutu batez frijitu.

Azken ukitua eta aurkezpena:

Plateraren alde batean bi koilarakada tomate frijitu konfitatu jarri, pixka bat zabaldua. Horren gainean bi hegaluze-eskalopeak ipini. Hegaluzearen gainean piper frijituak eta Añanako gatz-lore pixka bat. Eta, bukatzeko, gain-gainean, modena-

ozpin erreduktzioa edo piperrauts gorria.

Trikimailu eta gomendioak

Tomate frijitu goxoa egiteko, denbora luzez eduki behar da tomatea sutan, ondo karamelizatzeko. Horregatik, prestatzen den egunean kantitate handiagoa egin daiteke, eta ontzi hermetikoetan sartu eta izoztu, aurrerago erabili ahal izateko. Ozpinez betetako beirazko potoretan Ibarrako piper freskoak sartuz gero, ondu egiten dira, eta gero lekaleekin jateko edo gildak prestatzeko erabil ditzakezu.

OSAGIAK (4 pertsonentzat)

Tomate konfitatua:

2 baratxuri ale
200 g etxeko tomate frijitua
150 g oliba-olio birjina
Albahaka, perrexila

Hegaluze eskalopea:

4 hegaluze-xerra
(180 g bakoitzak)
Gatza
Olio

Piperrak frijituta:

12 piper fresko
Frijitzeko olio
Añanako gatz-lore

Nutrizio-informazioa:

Kaloriak	22,17 kcal / 100gr
Proteinak	0,88 gr / 100gr
Gantzak	0,21 gr / 100gr
Karbohidratoak	3,50 gr / 100gr
Indize glukemikoa	15

IRITZI ARTIKULUA

Leire Arana Olabarrieta
Landa Garapeneko zinegotzi arduraduna

ESKERRIK ASKO, ZARAUTZ

Z

zarauzko Merkatu Plaza berezia da eraikinaren historia eta arkitekturagatik, herriaren bihotzean duen kokapenagatik eta, noski, bertako ekoizle eta dendariengatik. Zarautzarrontzat, herriko altxor preziatu bat da.

Azken hilabeteetan, **COVID-19**ak sortutako larrialdi egoera dela medio, etxean gelditu behar dugu.

Oinarritzko zerbitzuek bakarrik jarraitu dute martxan, egoera berrira egokituta ahal izan duten moduan. Horietako bat da Zarauzko Merkatu Plaza. Bere ezaugarriei esker, eta Euskal Herriko beste merkatu asko ez bezala, konfinamendu garaian ere zabalik egon da, segurtasun eta higie-neurriak bermatuta, noski.

Baina, hala ere, Merkatu Plazaren eraikina zabalik egotea gutxienekoa da. Garrantzitsuena da bertako postuetako ekoizle eta dendariak egunero-egunero joan direla bertara. Derrigorrezko eta beharrezko maskara jantzi eta, beti bezala, irribarre batekin etorri dira plazara euren produktuak saltzera. Guri, zarautzarroi, gehien behar genuenean, betiko tratu atsegina eskaini digute, eta goxo saldu dizkigute bertako eta garaiko produktuak. Haiengatik ez balitz, Zarauzko Merkatu Plaza eraikin huts bat izango litzateke. Plazaren arima dira. Lehen ale honetan, eskerrak eman nahi dizkiet guztiei, egoera zail honetan izan duten jarrera ezin hobegatik.

Eta eskerrik asko, baita, Merkatu Plazara erostera etortzen zareten eta azken hilabeteetan etortzen jarraitu duzuen guztioi, ekoizle eta dendariak mimoz eskaintzen dizkiguten bertako eta garaiko produktuak erosteagatik eta bertako merkataritzaren aldeko apustua egiteagatik. Zuei ere, eskerrik asko.

*Garrantzitsuena da
bertako postuetako ekoizle
eta dendariak egunero-
egunero joan direla bertara.
Derrigorrezko eta beharrezko
maskara jantzi eta, beti bezala,
irribarre batekin*

Konfinamenduak hausnarketarako ate bat zabaldu digu askori. Bertako eta garaiko produktuen balioa indartu egin da, baita ekoizle eta dendarienganako konfiantza ere. Zarautzen eduki nahi dugun erosketa-ereduaren inguruko hausnarketa egitera gonbidatzen zaituztet.

Bertako merkataritzari eta ostalaritzari gure babesa emateko ueña da.

Guztiok batera, aurrera Zarautz!

Denbora-pasa

HAURREN TXOKOA

Elikagai ezkutua

Zatika emandako elikagaien erantzunak osatu ahala, eraman itzazu letra koloredunak beheko taulara eta ezagutu garaiko elikagai ezkutua.

Uda garaiko arrain honek hegala luzeak ditu

"Babarrun zuri berria" bezala ere ezagutzen da elikagai hau

Barazki loditsu eta luze honek azal beltz eta gogorra izan arren, barrua mami-sua du

Txahalaren hankatik ateratzen da haragi zati hau eta oso haritsu da

Mota asko dauden arren, Euskal Herrian ezagunena Idiazabalgoa da

Ardiaren kumea

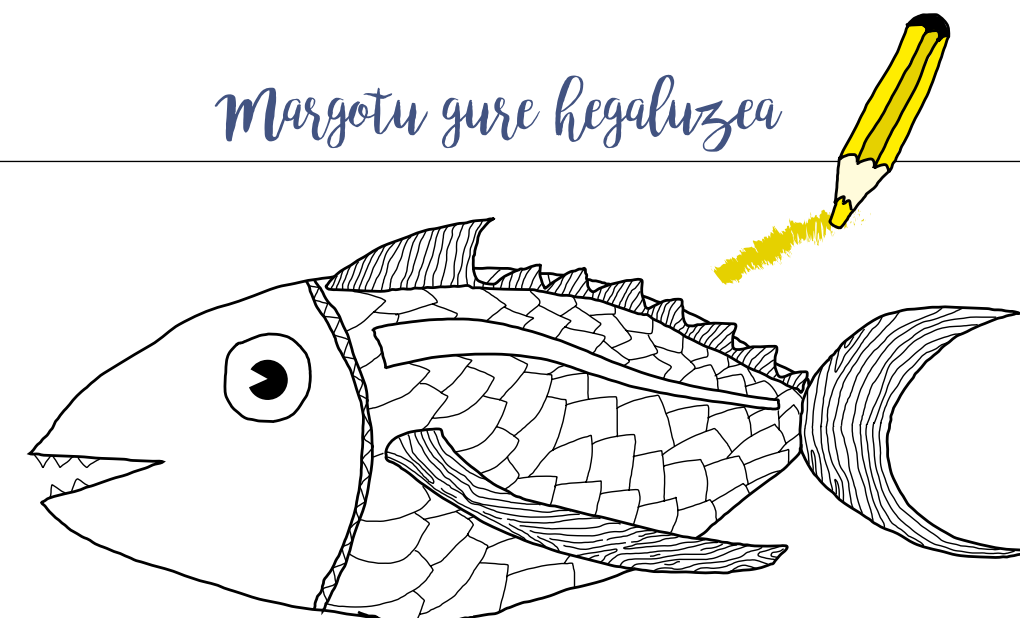
Udaberrian, garaiko arraina



Elikagai ezkutua



Margotu gure hegaluzea





ZARAUTZ
MERKATU PLAZA