

freskua!

04 zk.
2021eko martxo

ZARAUZKO MERKATU PLAZAKO ALDIZKARIA

DOAN



ZARAUTZ
MERKATU PLAZA





freskua!

4. zk.
ZARAUZKO MERKATU PLAZAKO ALDIZKARIA
DOAN

FRESKUA Zarauzko merkatu plazako aldizkaria da. CYCLUS OFFSET %100 PAPER BIRZIKLATUAN inprimatuta dago. Zarauzko Merkatu plazako ekoizleen, dendarien eta sasoiko produktuen berri ematea da bere helburua.

02

Gipuzkoako Azoken Elkarte

03

ELKARRIZKETA
Etxeberri goikoa
Jesusa frutategia

04

GARAIA GARAIOKA
Ilarrak eta antxo

05

ERREZETA
Salteatutako ilarrak urdaiazpiko-
txirbilekin eta poché
arrutzarekin

06

BA AL
ZENEKIEN?
Patata

07

Denbora-pasa

Gipuzkoako Azoken Sarea

LANDAOLA elkarteak (Gipuzkoako Landa Garapenerako Elkartearen Federazioak) Gipuzkoako Azoken Sarea izeneko proiektua jarri du martxan Eusko Jaurlaritzaren Erika Fundazioaren bidez, eta Gipuzkoako Udalen eta Gipuzkoako Foru Aldundiaren laguntzarekin.

Udal ekonomiaren, kulturaren eta tradizioaren zati garrantzitsu bihurtu diren gure udalerrietako azokak dinamizatzea eta bultzatzea da egitasmo horren helburua, eta gure baserriarrei esker hurbileko produktuak, sasoikoak eta osasungarriak lortzea.

Hiru aholkulari-enpresa kontratatu dituzte proiektua gauzatzeko, eta Gipuzkoako 16 herritan arituko dira lanean: Azkoitia, Azpeitia, Arrasate, Beasain, Bergara, Donostia, Deba, Eibar, Errenteria, Hondarribia, Legazpi, Oñati, Ordizia, Tolosa, Zarautz eta Zumarragan.

Proiektua udalerri bakoitzera egokituko dute: herri bakoitzeko azokaren beharretara moldatuz eta azokako eragileen partaidetzarekin.

Prozesu horren bidez azoka bakoitzaren etorkizunerako erronkak eta ekintza plana adostuko dira, eta guztien artean, ikuspegi orokor bat landuko da Gipuzkoako Azoken Sarea lortzeko helburuarekin.

Zarautzen dagoeneko hasi da lanean EUROGAP aholkulari enpresa, Urkome Landa Garapen Elkartearen eta Zarauzko Udalaren eskutik. Prozesua bi fasetan egingo da: lehenengo, Merkatu Plazako kideekin, eta, bigarrenik, kontsumitzaileekin eta herriko beste eragileekin (merkatariak, ostalariak, etab.). Dinamika horretan, kontsumitzaileen joerak eta eredu berritzaileak aztertuko dira eta taldean lanketa bat egingo da azokaren erronkak definitzeko, aurrerago ekimen plana garatu ahal izateko.

Honen guztiaren helburua ikuspegi orokor bat lantzea eta Gipuzkoako Azoken Sarea osatzea da.

ELKARRIZKETA

Ana Gabirondo

ETXEBERRI GOIKOA

Merkatuan postu honetan dagoen 2. belaunaldia da. Bere aurretik ama egoten zen. Bera duela 12 urte inguru hasi zen merkaturian salmenta zuzena egiten, baina bere familiak 60 urte daramatza merkaturian.

Lan gogorra da baserriar eta ekoizleena. Azken urteetako aurrerapen teknologikoeekin, lan egiteko modua aldatu dela uste duzu?

Gauzak erraztu diren arren, guk berdintsu jarraitzen dugu lanean.

Aldaketarik sumatu al duzu Merkatu Plazan azken urteetan?

Jendea gutxitu egin da. Erosotasun handia ematen dute supermerkatuek eta bertara joaten dira. Hala ere, egia da asteburuetan gazte gehiago ibiltzen dela merkaturian erosketak egiten, baina astean zehar salmentak jaitsi egin dira.

Zure iritziz, kontsumo ohiturak aldatzen ari dira?

Ez pentsa. Badago bezero fidela, betikoa eta bertakoa kontsumitzen duena eta bere erosketak merkaturian egiten dituen betidanik, baina, tamalez, asko daude oraindik bertako produktua baloratzen ez dutenak.

ELKARRIZKETA

JESUSA FRUTATEGIA

Amona Jesusak ireki zuen orain 60 urte merkaturian postua, hortik dator izena. Egungoa hirugarren belaunaldia da. Produktuen selekzioa eta kalitatea aurkitu daitezke bertan.

Gorka Ameztoy del Hoyo

Zein da Jesusa frutategiaren historia?

Amona Jesusa 1960. urte inguruan hasi zen Merkatuko banku batean arrautza eta patatak saltzen. Denbora gutxira fruta pixka bat saltzen ere hasi zen. Urte batzuk geroago postu bat hartu zuen eta geroztik bertan gaude. Aurten gurasoek erretiroa hartuko dute eta nik jarraituko dut, 3. belaunaldia.

Zein da saltzen duzuen produktuen jatorria?

Euskal Herritik eta Estatutik datoz saltzen ditugun produktu gehienak; baina munduko hainbat txokotatik ere jasotzen ditugu produktuak, besteak beste: Italiatik sagarra, Zeelanda Berritik kiwiak, mangoak eta ahuakateak Perutik...

Zein da saltzen duzuen (edo saldu izan duzuen) produkturik arraroena/bitxiena/ez ohikoena?

Eduki dugun produkturik bitxiena kiwi gorria da, baina beti eduki izan ditugu denetariko produktu exotikoak: lichi-ak, tamarindoak, pitaiak...



“Nire amona Jesusa 1960 urte inguruan hasi zen Merkatuko banku batean arrautza eta patatak saltzen”

GARAIA GARAIOA

UDABERRIKO PRODUKTUAK

Landare honek sistema begetatibo txikia eta ardatz-formako sustraiak dauzka. Haziak 5-10 cm-ko zorroetan sortzen dira. Zorro edo leka hautetako bakoitzak 4-10 ale eduki ohi ditu.

Gainerako lekaleek bezala, proteina, mineral eta zuntz asko dauka ilarrak. Bestalde, nitrogenoa finkatzen du lurzoruan eta horri esker ongarri natural gisa ere erabil liteke.



ilarrak

antxoa
freskoa!

Ur gazitan bizi den arrain urdina da, itsasoan sarda handitan bizi dena. Udaberri sasoiko arraina da, eta gehienbat maiatza eta uztaile bitartean aurkituko dugu.

Omega 3 kantitate altua dauka, baita bitamina lipodisolagarri ugari ere, hau da, A eta D bitaminak.

Mineraletan ere aberatsa da: magnesioa, kaltzioa eta burdina ditu.

Gure gastronomiako osagai garrantzitsua da. Askok erabili dugu sukaldian, eta ondorioz, kontsumitzeko era ezberdin asko dauzkagu: frijituta, saltsan, gordinik, marinatuta, arrauztatuta, etab.

SASOIKO ERREZETA

Salteatutako ilarrak urdaiazpiko-txirbilekin eta *poché* arrautzarekin



PRESTAKUNTZA

Salteatutako ilarrak:

Zartagin baten olio berotzen jarri eta oso fin txikitutako tipulina gehitu. Tipulina biguntzen denean, urdaiazpiko-txirbilak gehitu eta minutu pare batean sueztitu. Ondoren, ilar freskoak zartagira bota eta minutu batzuetan egosten eduki, samurtu arte. Beranduago erabiltzeko gorde.

Poché arrautza:

Kafe-katilu bat hartu eta oliba-olioz igurtzitako film paperaz forratu

barrutik. Arrautza kraskatu eta zaku bat balitzan itxi, soka mutur batekin. Lapiko bat urez bete eta irakitera doanean arrautza zakua sartu, eta gutxi gorabehera minutu terdi edo bi minututan eduki. Kanpotik guztiz egina dagoela ikustean, urretatik atera.

Urdaiazpiko kurruskaria:

Zartagin batean urdaiazpiko-xerrak jarri eta laberako paper zati batekin estali. Horren gainean beste zartagin bat jarri urdaiazpiko-xerrak zanpatu ditzan, horrela ahalik eta zapalen

gelditzeko. Potentzia baxuan pixkanaka txigortzen utzi.

Azken ikutua eta aurkezpena
Plater sakon bat hartu eta salteatutako ilar koilarakada bat jarri. Horien erdian *poché* arrautza ipini, Añanako gatz-lore pittin bat bota, eta gainean, urdaiazpiko kurruskaria jarri.

Trukoak eta gomendioak
Hasierako ilar lekei tirabekeak deitzen zaie eta osorik jaten dira. Leka barruan erne berri diren ilarrei "ilar-malkoak" deitzen zaie.

OSAGIAK [4 pertsonentzat]

SALTEATUKO ILARRENTZAT

450 g
ilar fresko
Tipulin bat
125 g
urdaiazpiko-txirbil
Oliba olio birjina

POCHÉ ARRAUTZA

Baserriko
4 arrautza
Oliba olio birjina
Sukaldeko
film papera
Soka

URDALAZPIKO KURRUSKARIRAKO

4
urdaiazpiko-xerra

INFORMAZIO NUTRIZIONALA

Kaloriak	81 kcal / 100g
Proteinak	5 g / 100g
Gantza	0.4 g / 100g
Karbohidratoak	14 g / 100g
Indize gluzemikoa	22

Baal zenekien?

Patata

Ez da komenigarria patatak hozkailuan gordetzea, hotzarekin azukrea sortzen hasten zaiolako. Patatak zuritu ondoren urez estalita mantendu behar dira ez belzteko.

Patata mota ugari daude: egosteko edo gisatzeko egokiena MONALISA barietatea da; frijitzeko aldiz, ESPUNTA edo AGRIA dira egokienak.

Bada BIOLETA izeneko patata mota bat ere. Bere kolore naturala morea da eta plateran jarritakoan oso itxura polita ematen du.

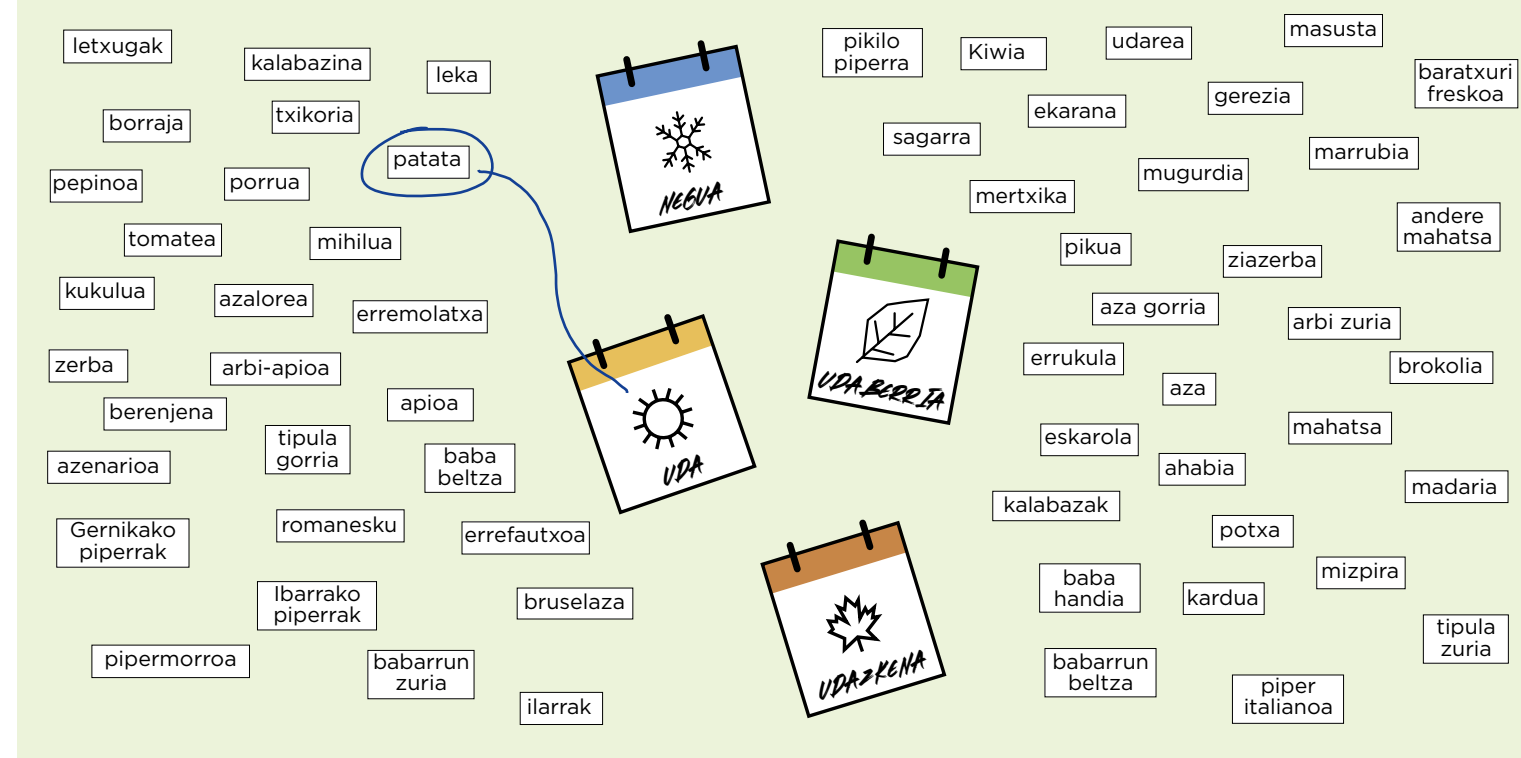


Denbora-pasa

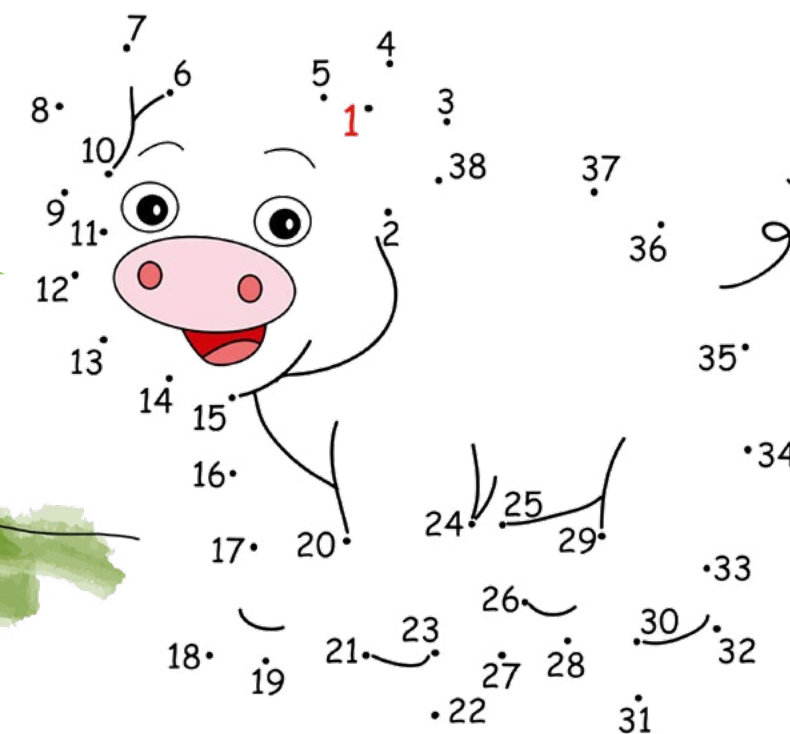
HAURREN TXOKOA

Garaian garaikoa

Lotu produktuak dagokien urtaroarekin



Bixenta naiz!
lotu zenbakiak
eta asmatu zein
animalia naizen!





ZARAUZ
MERKATU PLAZA

