

GARIAIN GARAIAKOA, ORAIN ETA LEHEN

Gure amandre eta aitajaunen lehengo errezetek euren jateko ohituren inguruan asko esaten digute. Aztertzen baditugu ikusiko dugu, garaian garaiko produktuak erabiltzen zituztela eta gainera, bertakoak. Inguruko baserriarekin harremana izatea ohikoa zen, erosteko modua ere askoz hurbilagoa zen... Eta errezeta gehienak aprobetxamenduzkoak ziren, ahalik eta janari gutxien botatzeko zaborretara

Zergatik da gomendagarria garaian garaiko produktuak jatea?

Urteak lau urtaro ditu eta elikadura ere modu horretan banatzea logikoa da. Naturaren erritmoa jarraitzean osasun fisiko eta mentalean onurak igarriko ditugu, dena lotuta dago eta. Garaian garaikoa eta gainera bertakoa. Natura jakintsua da eta badaki urtaro bakoitzean zer komeni zaion gure osasunari eta gorputzari. Beraz, zer ezaugarri ditu urtaro bakoitzak?

UDABERRIA:

Loratzearen urtaroa da.

- Zaporea: Garratza
- Kolorea: Berdea
- Emozioa: Amorrua
- Produktuak: Letxua, zainzuriak, porrua, sagarra, kiwia...



UDA:

Festaren urtaroa da.

- Zaporea: Mikatza
- Kolorea: Gorria eta laranja.
- Emozioa: Poza
- Produktuak: Tomateak, piperrak, marrubiak, basafruituak



UDAZKENA:

**Joaten uzteko urtaroa da.
Antolaketaren urtaroa.**

- Zaporea: Pikantea
- Kolorea: Zuria.
- Emozioa: Tristura
- Produktuak: Barazki zuriak eta berdeak.



NEGUA:

Atsedean hartzeko, lasaitzeko... urtaroa da.

- Zaporea: Gazia
- Kolorea: Urdina, beltza, morea...
- Emozioa: Bakardadea, beldurra...
- Produktuak: Tipula moreak, babak, aza, lonbarda, okan pasak, olibak eta mahatsa.



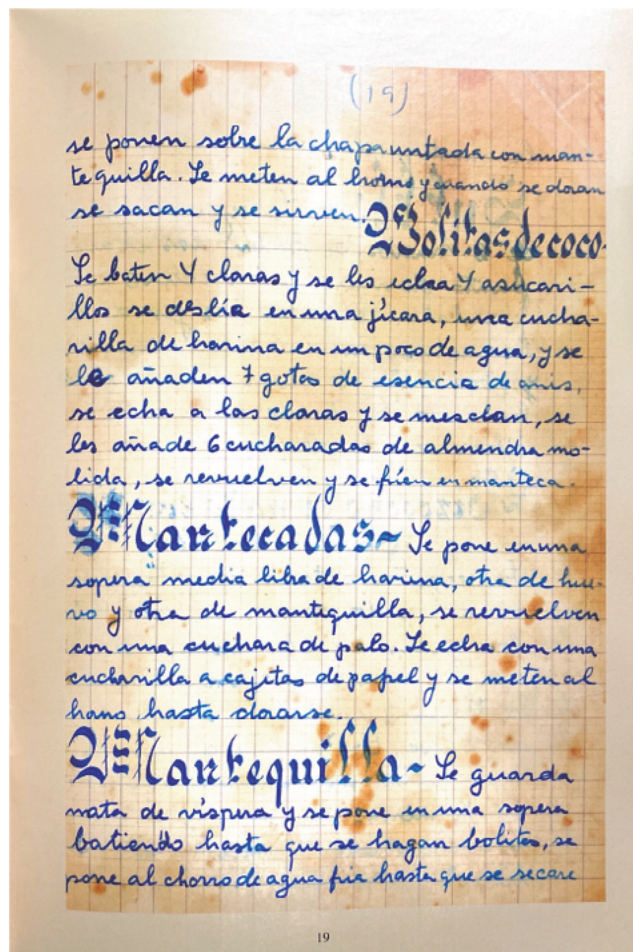
Beraz, gure herriko sukaldeetan janariaren inguruko jakintza asko garatu zen, gehienbat emakumeek egiten zuten lan hau, nahiz eta denborarekin aldatzen doan hori. Zer kozinatu, nola... hori dena urtez urte egin dute gure osasunaren mesedetan. Hori guztia emakume batzuek koadernotxo batzuetan jaso izan dute eta Oñatiko ARTIXA taldekoek Oñatiko lau emakumeren errezeta liburuak argitaratu zituzten 2020an: LAPIKO ARTIAN. Agueda Aguirre, Carmen Echeverria, Maria Dolores Egaña eta Juana Inzaren errezetak biltzen ditu liburuak eta denak eskuz idatzita daude.



ERREZETAK:

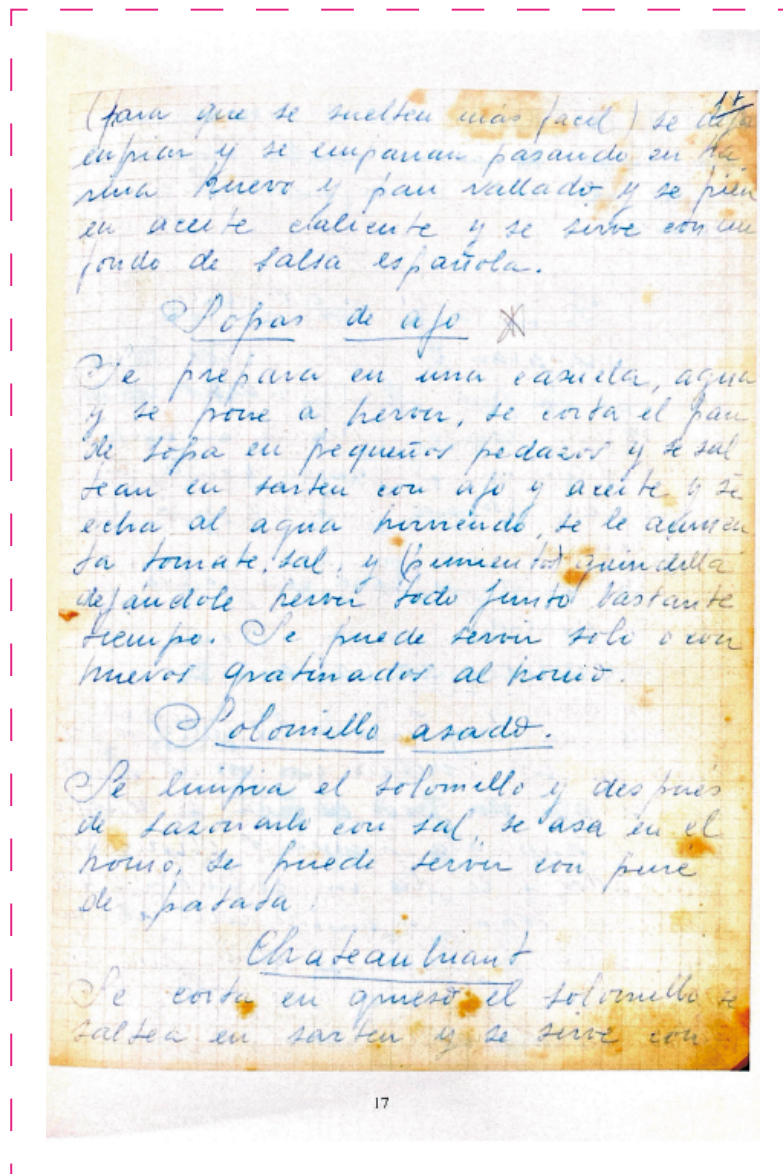
KOKO BOLATXOAK (Agueda Aguirreren errezeta liburutik - 19.orria)

(Kokoa eta) 4 zuringo irabiatzen dira ontzi batean. Gero, 4 azukre-koxkor disolbatzen dira ontzitxo batean eta irin goilarakadatxo bat gehitu azukreari, ur pixka batekin. Honi 7 tanta anis esentzia gehitu. Hau dena kokoa eta zuringoarekin nahastu eta sei goilarakada almendra bota, txikituta. Dena nahasten da, bolatxoak egin eta koipea erabiliz frijitu.



BERAKATZ ZOPA (Carmen Echeverriaren errezeta liburutik - 17. orria)

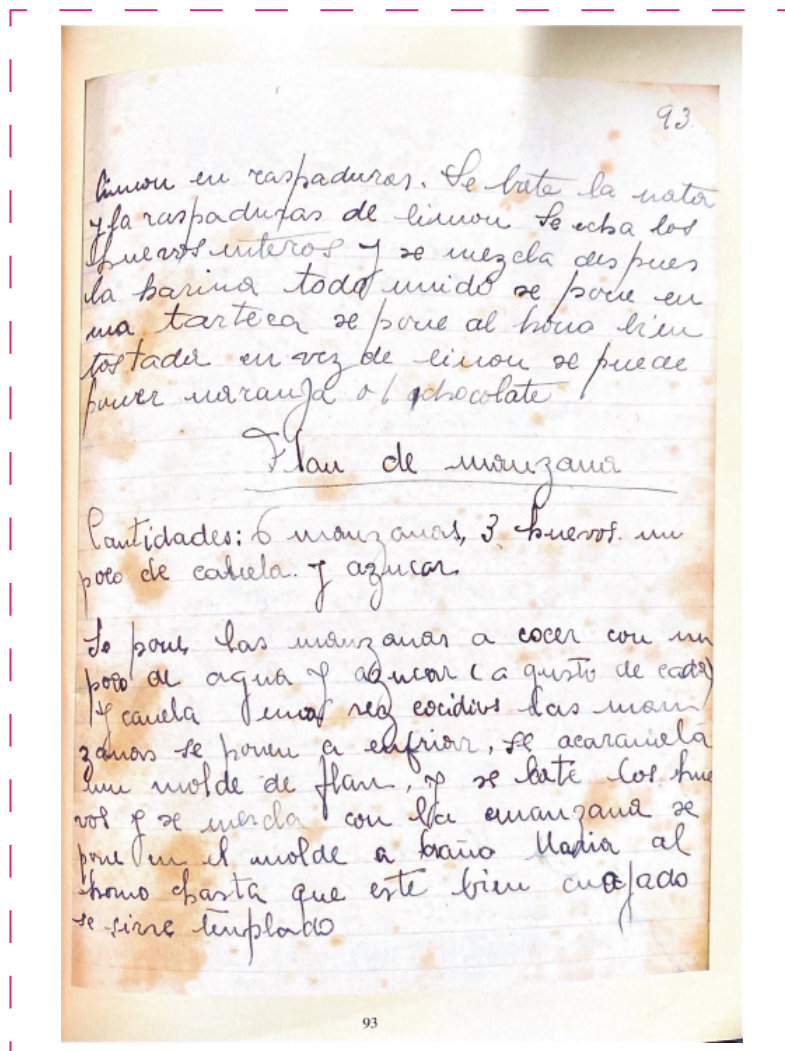
Lehenengo, ura jartzen da lapikoan irakiten. Gero, zoparako ogia zatitu eta zartagin batean salteatu behar da berakatz eta olioarekin. Gero zartaginekoa irakiten ari den urari botako diogu. Gero tomatea, gatza eta piperrak edo pipermina bota. Dena batera irakiten utzi denbora dezentez. Eta listo! Bakarrik zerbitzatu daiteke edo bestela, labean gratinatutako arrautzekin.



SAGAR FLANA (Juana Inzaren errezeta liburutik - 93. orria)

Kopuruak: 6 sagar, 3 aurrautza, kanela pixka bat eta azukrea.

Sagarrak ura eta azukre pixka batekin egosi behar dira. Kanela ere gehitu behar da. Sagarrak behin egosita, hozten utzi behar dira. Bitartean, flanak egiteko katilutxoetan karamelua bota behar da. Gero, arrautzak irabiatu behar dira eta sagar egosiekin nahastu. Nahastutakoa katilutxoetan jarri eta Maria bainuan kozinatu gogortuta egon arte. Platerera botata zerbitzatzen da.



PAELLA VALENTZIAR ERARA (Dolores Egañaren errezeta liburutik - 45.orria)

Lehenik eta behin, eltzea olioarekin berotzen jarri eta haragia, urdaiazpikoa, txorizoa eta piperrak txikituta eltzera bota. Gero, txikitutako tipula eta tomatea bota eta nahastu. Nahi den arroz kopurua bota eta arrozaren kopuru bikoitzean ura edo salda bota. Azafrai pixka bat bota, gero. Denak irakin arte itxaron eta gero labera sartu behar da 20 minutuz. Hau berdinekin egin daiteke berakatzarekin eta perrexilarekin tipularen ordez.

