

ondojan.com

NÚMERO ESPECIAL

abril 2020



Osoa Freecooking

Consejos para equilibrar una cuarentena

K Pilota

GETARIAKO TXAKOLINA
CRIANZA RIOJA ALAVESA
ROSADO NAVARRO

Síguenos en @GrupoLaNavarra



ÍNDICE DE ARTÍCULOS Y RECETAS

(NOTA: La numeración que se indica en rojo corresponde a la página del PDF, y no a la que consta al pie de las páginas, que siguen manteniendo la numeración original de las revistas en la que fueron publicadas originariamente las recetas)

ARTÍCULOS Y RECETAS SECCIÓN OREKATUZ (ONDOJAN.COM)

- SOJA, CÓMO Y CUANDO (RECETA: HAPPY TOFU EXPRESS) **04**
- REFRIGERIOS DE VERANO (RECETA: CHOCOPLÁTANO CREMOSO HELADO) **05**
- EL ARTE DEL HAMAIKETAKO (RECETA: BARRITAS ENERGÉTICAS DE GRANOLA AFRUTADA) **06**
- QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE (RECETA: CONEJO ASADO AL VINO BLANCO Y ENSALADA DE RABANITOS ENCURTIDOS) **07**
- ENTRAR EN CALOR (RECETA: SOPA DE TRIGO SARRACENO, CEBOLLA Y JENGIBRE) **08**
- NO ES POR "PINTXAR"... ¡O SÍ! (RECETA: AUTUMN ROLLS: SIN GLUTEN, SIN LACTOSA Y VEGANO) **09**
- CONSEJOS PARA LLEGAR AL AÑO NUEVO (O CASI)
(RECETA: CREMA RECONSTITUYENTE NAVIDEÑA) **10**
- LA CUESTA DE ENERO, FEBRERO, MARZO, ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO...
(RECETA: TARTAleta DE ALCACHOFAS) **11**
- LAS ANTXOITAS QUÉ RICAS SON... (RECETA: ANTXOA DE AYER) **12**
- LA PRIMAVERA, LA SANGRE ALTERA (RECETA: CAZUELA DE PRIMAVERA) **13**
- VIGILIA (RECETA: TACO DE TOFU FRITO EN PIPERRADA Y ALGA KOMBU) **14**
- FIN DE CURSO (RECETA: PAELLA DE VERDURAS Y POLLO) **15**
- OREKA (RECETA: PASTEL DE MIJO, AJONEGRO Y SALSA NAPOLITANA) **16**
- OJALÁ QUE LLUEVA CAFÉ (RECETA: REFRIGERIO DE SOBREMESA DE CAFÉ Y CARDAMOMO) **17**
- SE ACABÓ LO BUENO (RECETA: SALPICÓN DE GARBANZOS) **18**
- CELEBRAR EL OTOÑO (RECETA: BOCATA DE CALABAZA, CEBOLLA CARAMELIZADA Y HUMMUS) **19**
- SURREALISMO MEXICANO (RECETA: CHILES RELLENOS DE QUESO IZTUETA) **20**
- AZAROAN, AZAK SOROAN (RECETAS: CALDO RECONFORTANTE / PATÉ DE PERLA NEGRA / CEMA DE PIQUILLO Y AVELLANAS / BERZA AL IDIAZABAL) **21**
- AÑO 0 (RECETA: QUITAPENAS) **22**
- SOSTENIBILIDAD... DICEN !! (RECETA: SALTEADO DE LENTEJA Y ALCACHOFA CON MIJO) **23**
- MARZO, PEGA CON EL MAZO (RECETA: PASTA SALTEADA CON PESCADO AZUL Y VEGETALES) **24**
- COVID - 19 (RECETA: CHILI SOSTENIBLE) **25**

2019 - CONSEJOS PARA UN NUEVO AÑO Y UNA NUEVA ERA (GOIERRIKO GIDA)

- OSOA, OREKA HILABETEZ HILABETE - OSOA, EQUILIBRIO MES A MES **28**
- GOITIA OKINDEGIA: HARINA DE OTRO COSTAL (RECETA: PAN OSHAWA) **30**
- ZALBIDE SAGARDOTEGIA (ERREZETA: BERDELA SAGARDO SALTSAN) **31**
- AINITZE SALA: BEHIZALE EZPAINGORRIA (ERREZETA: MUXIKA ETA MARAKUIA HAIZETXUA) **32**
- AIKUR EZTI MUSEOA (RECETA: BARRITAS ENERGÉTICAS DE GRANOLA AFRUTADA) **33**
- IBAN MATE: GR 283 (RECETA: GR 283 CREMOSO GRATINADO CON SETAS) **34**
- LUMAGORRI IZAN... ALA EZ (ERREZETA: LUMAGORRI ORIENTAL ERARA) **35**
- BAR TXOKO: ¡AL RICO CHUP-CHUP! (RECETA: CHAMPIS EN SALSA) **36**
- AITOR ROMAN: BARAZKIEN JENTILA (ERREZETA: AZALORE + ARBI KREMA ETA PUNTU BELTZA) **37**
- BENGOETXEA TXAKOLINA: KOSTALDEKO OIHARTZUNA (ERREZETA: ERREBOILOA TXAKOLINEZ) **38**
- ZALDIBIA Y SUS MONDEJUS (RECETA: MONDEJU ZOPA) **39**
- CHARCUTERÍA XUBERO: DEL CERDO, HASTA LOS ANDARES
(RECETA: GRATÉN DE PATATA Y SALCHICHA AL CURRY) **40**
- PEIO OLARIAGA: BASATXERRIEN ZAINDARI (ERREZETA: TXERRI SAIHESKIA EZTIZ LAKATUA) **41**



Consejos y recetas de Anne Otegi y Vanessa Blázquez



Consejos y recetas de ANNE OTEGI Y VANESSA BLÁZQUEZ

ondojan.com

Número especial Abril 2020

ZUM EDIZIOAK, S.L.

Patrizio Etxeberria, 7
20230 LEGAZPI
Tf. 943 73 15 83

E-mail: zum@zumedioak.com
josema@zumedioak.com

Coordinación: Josema Azpeitia

Redacción: Josema Azpeitia

Portada: Ritxar Tolosa

Fotografías: Ritxar Tolosa,

Vanessa Blázquez,

Josema Azpeitia y Archivo

Diseño: Truke Estudio Grafikoa

Maquetación: Ritxar Tolosa

PUBLICIDAD:

Josema Azpeitia (609 47 11 26)
Íñigo Etxenike (655 74 46 57)



Aldizkari hau hilabetero banatzen da Gipuzkoako jabetxeetan, hoteletan eta turismo bulegoetan, bere orrietan iragartzen diren jabetxe eta tabernen lagutuzari esker.

Esta revista se reparte mensualmente en los bares, restaurantes, hoteles y oficinas de turismo de Gipuzkoa, gracias a la colaboración de los bares y restaurantes que se anuncian en sus páginas.

Ondojan.com no comparte necesariamente las opiniones expresadas por sus colaboradores. Asimismo, declina cualquier responsabilidad en caso de modificación de los precios, programas, horarios o fechas de las diferentes informaciones recogidas. Los precios de menús, cartas, etc... no son contractuales y pueden estar sujetos a cambios de última hora o errores tipográficos.

EN BUSCA DEL EQUILIBRIO

Equilibrio, por favor, equilibrio !!! ¿Alguien sabe dónde se encuentra el equilibrio perdido ??

Hemos pasado, de buenas a primeras, de una situación de estrés total, inmersos en una sociedad acelerada y loca que no nos dejaba tiempo ni para hablar con nuestros familiares más próximos a una situación insólita en la que tenemos que quedarnos confinados en casa las 24 horas del día. De repente tenemos tiempo para estar con los de casa, para ordenar los cajones, para leer aquel libro abandonado... Y lo hemos hecho de un día para otro, a golpe de silbato, a la voz de ¡Ya!!!, sin tiempo a reaccionar... un dos, tres... a sus casaaaaaassss... march !!! (discúlpenme la alegoría militar, pero es que es lo que hay, entre otras cosas...).

Lanzamos a la red este número tan especial de Ondojan.com el 1 de abril de 2020, día en el que no sólo cambiamos de mes, sino que entramos en el primer mes completamente primaveral, lo hacemos con la hora cambiada y cumplimos nada menos que 16 días de "arresto domiciliario"... y lo que te rondaré, morena !!! ¿Y saben lo peor?? Que ya nos hemos acostumbrado. Ya damos por normal levantarnos, mirar el tiempo por la ventana y pasar el día trabajando en casa en zapatillas, mirar las noticias del mediodía y de la noche,

salir a aplaudir o a aporrear vajilla vieja... ya nos hemos acostumbrado a todo eso y más y aceptamos como normal la anomalía que nosotros mismos nos hemos buscado, y es que ya no vale, oiga... que nos estábamos cargando no sólo el planeta, sino a nosotros mismos junto con él. Y sin plan B.

Y la normalidad, la rutina, es buena, pero también es mala. Y es mala porque si al inicio del confinamiento nos habíamos propuesto unos hábitos de comida, ejercicio, horarios... ordenados y más sanos, para el día 17 ya los hemos enterrado y olvidado. Se volvió a joder el equilibrio.

Por eso es bueno leer con atención esta revista que nos va a ayudar a recuperar ese equilibrio perdido. Anne y Vane llevan aconsejándonos sabia y equilibradamente desde julio de 2018 en Ondojan, pero leer toda su obra del tirón es clarificador, sano, necesario diría yo. Si hacemos caso a estas generosas, humildes y cachondas comunicadoras encontraremos equilibrio, salud, paz interior... y encima nos entretendremos y echaremos unas risas... ¿Quién da tanto a cambio de tan poco?

Josema Azpeitia
Periodista gastronómico





Anne Otegi
OSOA ElIkadura

SOJA, CÓMO Y CUÁNDO

Que levante la mano, aquel o aquella, que no conozca, sufra y bucee en el mundo de las proteínas vegetales. ¿Ya es-

tamos tod@s? Pues al lío.

La soja, *Glycine max*, es una legumbre oriental milenaria. Hasta aquí todo bien; los chinos la ingieren desde pequeños y casi a diario. Pero los chinos, por centrarnos en alguna nacionalidad oriental, no toman leche de soja si no que la cuajan con sales de calcio y cocinan ese queso de soja llamado tofu. ¿Y que más dará? Pues da. Al ser una legumbre, la soja posee mucha fibra vegetal que si no es procesada adecuadamente, es decir, cocida, no es digerible ni asimilable y termina echándote pedos o una estupenda diarrea te alegra el día.

Existen otras maneras de cocinar la soja como fermentarla o germinarla, lo cual deriva en tempeh y los mundialmente famosos, brotes de soja respectivamente. Estos procesos hacen que los compuestos beneficiosos de la soja sean biodisponibles para nuestro organismo. Y digo beneficiosos, porque lo son, y mucho.

La soja es pura proteína vegetal de alto valor biológico repleta de Vitamina B6, montonazos de hierro y magnesio. Aporta los 8 aminoácidos esenciales en la edad adulta y por ello es una

opción saludable para sustituir la carne.

Si aún y todo seguís comiendo carne, que sepáis que también os viene fenomenal puesto que las isoflavonas de la soja, reducen el colesterol en sangre. Asimismo, los fitoestrógenos que contiene ayudan a regular los procesos menstruales y menopáusicos en las mujeres.

¿Estrógenos? ¿Isoflavonas? ¿Cáncer?

Los estudios que asocian el cáncer con la soja derivan del uso de sus componentes de manera aislada y como complementos alimenticios. Por eso, mucho cuidado con tomar ningún suplemento sin receta médica. Pero sin ánimo de crear alarmismo, ingerir alimentos derivados de la soja una o dos veces por semana es saludable. Aseguraos de comer alimentos completos, de manera equilibrada y variada. Sin obsesiones, sin complejos y con conciencia. Ecológicos y biodinámicos, en la medida de lo posible, que respetan nuestro cuerpo y nuestro entorno.

Para finalizar, un dato que quizá nos haga replantearnos nuestras costumbres alimenticias. Para un kilo de proteína de origen animal son necesarios entre 3 kg y 20 kg de origen vegetal que alimenten a ese animal. Esto es solo la punta del iceberg que forman la industria agroalimentaria, farmacéutica y la sociedad de consumo, desmesurado, de hoy en día

Síguenos en Facebook e Instagram @osoa

HAPPY TOFU EXPRESS

INGREDIENTES:

Verduras que tengas en casa, por ejemplo, cebolla, zanahoria y calabacín; Un paquete de tofu natural o ahumado (para amantes del Idiazabal); Ajo y pimentón (curan 7 enfermedades y eso te pone contento, ¡fijo!); Aceite de oliva virgen extra y sal marina.

ELABORACIÓN:

Laminar el ajo. Cortar las verduras en juliana. Cortar el tofu en daditos. En una sartén amplia echar un buen chorro de aceite y rehogar a fuego fuerte el ajo con todas las verduras. En cuanto



tomen color, añadir el tofu, dorarlo un poco y acabar el plato con sal y pimentón.

Plato OSOA. Añade pasta o arroz y una ensalada de hojas verdes y tendrás un plato completo y equilibrado.

FREECOOKING
Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

OSOA

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.653.589/676.211.205

YouTube Instagram Facebook



Anne Otegi
OSOA Elikadura

REFRIGERIOS DE VERANO

Qué calor, qué bochorno y sofoquina... ¡tomemos cervecita! Qué tal un Bitter o vermú con olivas y un refresco

para la cría y así esperamos a la paella a gustito en la terraza. Mientras, los pequeños eligen el helado que engullirán después de comer. Es verano y todos nos relajamos, es más, necesitamos relajarnos y cada vez que nos dejamos llevar, la industria alimentaria nos satura con productos repletos de aditivos artificiales. Todos los alimentos nombrados en el párrafo anterior contienen aditivos peligrosos para la salud, sobre todo colorantes, algunos incluso lo indican en el etiquetado bajo la leyenda: "Puede afectar negativamente sobre la atención de los niños".

Colorantes de la familia de los azoicos, que algunos fabricantes ya han retirado de su lista de ingredientes pero que por norma general campan a sus anchas. Veamos: E110 amarillo naranja, mayormente en snacks; E120 cochinilla, en refrescos; E102 tartracina, en refrescos, caramelos, helados, bebidas alcohólicas. Por acabar: los Benzoatos; derivados del benzeno, presentes en comida enlatada, salsas industriales y zumos de fruta envasados.

E-aditivos.com nos ilustra sobre la peligrosidad en mayor o menor medida de los aditivos que consumimos: a diario. Aditivos que se añaden intencionadamente a los alimentos para conservar y mejorar su apariencia, y que nuestro cuerpo no siempre puede procesar correctamente, puesto que la gran mayoría son de origen artificial y pueden ser tóxicos individualmente o combinados.

Desordenes neurológicos, reacciones alérgicas, alteración de la concentración y atención en niños, posibles disruptores genéticos y generadores de bastantes molestias digestivas que nos afectan. Suficientes motivos para moderar y controlar su consumo, ¿no os parece?

La población infantil actual es la más expuesta. Nunca antes se han ingerido tantas cantidades de productos procesados y son nuestro@s hij@.s.

Síguenos en Facebook e Instagram @osoa



CHOCOPLÁTANO CREMOSO HELADO

INGREDIENTES:

1 plátano congelado + 2 onzas de chocolate negrísimo

MODUS OPERANDI:

Pela el plátano congelado, trocéalo y tríturalo con un procesador de alimentos. Añade el chocolate rallado o picado, mezcla y sirve.

La textura del plátano hace que la mezcla adquiera una consistencia cremosa sin necesidad de añadir ningún tipo de grasa. ¡Guardas la línea fijo!

FREECOOKING
Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

OSOA

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.853.589/676.211.205

YouTube Instagram Facebook



Vanessa Blázquez
OSOA sukaldaritzak&ikaskuntza

EL ARTE DEL HAMAIKETAKO

Fijaos si se nos da bien almorzar en Euskadi que hasta nos hemos tenido que inventar un vocablo para describir el tentempié

de media mañana: hamaiketako.

Wikipedia lo define como, "...goizalde erdialdera hartu ohi den otordu arin bat da.". Un pintxito con su pote correspondiente en el bar, un cafecito y un donut en la oficina, tortas de arroz... lo de arin (ligero) cada cual lo interpreta a su manera y hay hamaiketakos para todos los gustos. Lo cierto es que un buen euskaldun no perdona la hora... ni en el monte o subido a la bicicleta.

Ahora bien, ¿podemos mantener la esencia de este bocadito cuando estamos en ruta? (a lo que desde OSOA añadimos "¿de forma saludable?"). Los estantes de nuestros supermercados están llenos de snacks energéticos: barritas, galletas en paquetes individualizados, geles de glucosa, etc. Por no hablar de la cantidad de bebidas revitalizantes que prometen darnos fuerza

e incluso alas.

Lejos de la realidad lo que dan es sed; mucha sed. La cantidad de azúcar, fructosa, jarabe de glucosa, almidón de maíz, siropes varios, manteca y pasta de cacao nos dan un pico de energía momentáneo que viene seguido de un pajarón considerable; volvemos a comer, a beber y así en bucle.

Alternativas más aconsejables

Acabamos de mencionar los frutos secos como aliados en nuestra actividad física. Consumirlos en barritas junto a cereales en copos es una solución muy práctica. Buscad las que en vez de azúcar lleven miel o sirope de arroz/melaza. Eso sí, nosotras os invitamos a que hagáis vuestras propias barritas; he aquí la receta.

BARRITAS ENERGÉTICAS DE GRANOLA AFRUTADA

INGREDIENTES

Copos de avena ecológicos, Miel o sirope de arroz que usaremos para compactar, Aceite de oliva, Semillas de sésamo, Pipas de girasol, Pasas, Harina de espelta, Sal marina y Canela en polvo.

A MEZCLAR

Las cantidades variarán en función de la cantidad que queramos hacer. Aconsejamos cubrir la bandeja de horno con una capa del grosor de un dedo para que después podamos trocear la granola en forma de barra.

Precalentamos el horno a 200.°C

Poner papel de horno o una capita de harina en la bandeja de horno para evitar que se pegue.

Mezclamos los ingredientes en un bol. La miel o el sirope es el último elemento a integrar pues de la cantidad que empleemos dependerá que la granola quede compacta o suelta.

Vertemos la mezcla en la bandeja y la alisamos con la ayuda de una espátula.

Introducimos la granola en el horno durante 20 min a 180.°C

Dejamos enfriar (muy importante) y cortamos la barritas.



FREECOOKING

Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.653.589/676.211.205





Anne Otegi

OSOA.sukaldaritzak&ikaskuntza

● QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE

Los refranes esconden grandes verdades en su interior aunque a veces nos suenen viejunos. La gran frase que encabeza

el artículo es una de ellas, por que claro, me diréis, ¡ya no venden gato por liebre! Pues no, pero sí que nos venden productos alimenticios por alimentos y apreciadas/os lectoras/es, no es lo mismo.

No es lo mismo una pechuga de pollo del caserío del marido de la vecina del segundo o un preparado cárnico de pollo con aditivos, emulgentes, agua, proteínas lácteas y proteínas de soja. ¿A que no?

Yo leo siempre, siempre, el etiquetado de los productos que compro; al principio tardas una vida en hacer la compra, no os voy a engañar, pero luego simplificas. Las etiquetas que lleven más de 5 ingredientes o que no entiendo/no se pronunciar no son de compra habitual.

Los alimentos siguen siendo los mismos desde hace miles de años: verduras, frutas, legumbres, huevos, leche, carne y pescado... no hay más. Y sí, hay que cocinarlos o procesarlos

para poder digerirlos adecuadamente, por que eso es cocinar. Cocinamos para nutrirnos, ¡que no se nos olvide por favor!

Así que alimentos de verdad, sin pesticidas, sin alteraciones genéticas, de cercanía, para que sean de verdad frescos: cocinados con simpleza y amor. Os puedo asegurar que son la clave de un estomago feliz.

Por eso ni gato ni liebre, "conejo asado al vino blanco y ensalada de rabanitos encurtidos".

La carne de conejo nos aporta proteína de muy buena calidad que ayuda a fortalecer nuestros músculos y tendones por ejemplo, para los paseos otoñales por el monte. Los rabanitos encurtidos regulan y mejoran la flora intestinal, ayudan a digerir la proteína animal y casi hacen milagros. Contienen antioxidantes, propiedades diuréticas, limpian la sangre, bajan la tensión y al ser de la familia de las crucíferas, protegen frente al cáncer.

CONEJO ASADO AL VINO BLANCO Y ENSALADA DE RABANITOS ENCURTIDOS

INGREDIENTES:

Un conejo golpeado, ajos, sal, aceite y vino blanco. Rabanitos, mézclum de hoja verde y vinagre de umeboshi o de manzana.

PROCEDER:

Precalentar el horno a 200°. Preparar el conejo en la bandeja del horno embadurnado de aceite y salpimentado (a ser posible con las manos que da gusto). Hornearlo 30 minutos. Regarlo con un vaso hermoso de vino blanco. Terminar de hornear 10 minutos. Mientras terminamos el conejo laminar en rodajas los rabanitos y cubrirlos con el vinagre de umeboshi. Pasados 10 minutos escurrirlos y disponerlos en una fuente con el mézclum. Aliñar con aceite y servir.

Nota: El vinagre de umeboshi lo encontrareis en herboristerías. Es el liquido resultante de la maceración de ciruelas japonesas en sal. Probiótico potente natural. ¡Una joya!



FREECOOKING
Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

OSOA

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.853.580/676.211.205

YouTube Instagram Facebook



Anne Otegi

OSOA.sukaldaritza&ikaskuntza

● ENTRAR EN CALOR

L Hablemos del tiempo ¿Qué os parece? Conversaciones de ascensor.

Comienza a hacer frío y el cuerpo necesita calor pero queremos seguir con la terracita, el solete y la birra. El que diga lo contrario, miente.

En otoño el cuerpo sufre uno de los cambios más bruscos del año puesto que en cosa de dos meses nos cerramos para protegernos del crudo invierno. Para ello conviene calentarlo suavemente con recetas de cocciones mas largas que un simple salteado. ¡Por ejemplo las sopas! Un caldo de base trabajada a la que añadiremos unos tropezones saludables que harán las delicias del gastrotxatxi mas healthy y nos apañarán las cenas más socorridas. Solo una madre igualaría la gesta.

Aprovechemos los excedentes de verdura para los caldos. Mejor si las hortalizas son ecológicas, por lo de los pesticidas y tal. Las mejores verduras para reforzar los pulmones son

el puerro, la cebolla y la zanahoria que nos aporta vitamina C. Añadamos milagros de abuela para ahuyentar catarros y mocos indeseados, tales como ajo, jengibre... Y por último abramos la puerta de la despensa al cereal de otoño- invierno por excelencia: el Trigo Sarraceno.

Fagopyrum esculentum Moench es una variedad poligonacea y por tanto no contiene gluten. También llamado Alforfón, es utilizado ampliamente como cereal a lo largo y ancho del mundo. Horas podría hablaros de él. Pero mejor os cuento que **Fina Puigdevall** lo cultiva en la Garrotxa y lo cocina en su restaurante Les Coles que cuenta con dos estrellas Michelin y dos soles Repsol, que parece ser que importa.

SOPA DE TRIGO SARRACENO, CEBOLLA Y JENJIBRE

INGREDIENTES:

- 2 cebollas
- 1 taza de trigo sarraceno
- 1 zanahoria
- 1 rizoma de jengibre
- 5 tazas de agua
- Salsa de soja al gusto (Tamari para celíacos)
- Aceite de oliva virgen extra

COCINEMOS:

- En una cazuela seca, tostar el trigo sarraceno y reservarlo sobre papel de cocina.
- En la misma cazuela con un fondo de aceite rehogar las cebollas y la zanahoria en juliana.
- Mientras pelar el rizoma de jengibre y partirlo en 2 mitades. Añadir a la cazuela.
- Regar con el alforfón y el agua. Dejar cocer la sopa durante 20 minutos a fuego suave.
- Sazonar al gusto con la salsa de soja. Retirar el jengibre y emplatar.



FREECOOKING
Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

OSOA

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.853.580/676.211.205

YouTube Instagram Facebook



Vanessa Blázquez
OSOA sukaldaritza & ikaskuntza

● NO ES POR "PINTXAR" ... ¡ O SÍ !

La última vez que Anne Otegi me hizo un hueco en esta página hablé del arte del *hamaiketako*; pues bien, en esta

oportunidad recojo otro de los símbolos de nuestra gastronomía: el pintxo.

Me he encontrado *food trucks* llamados "Donostia" en Londres, sidra de Astigarraga en Bakersfield (California) y Euzkal Etxea que servía *txistorra* en La Habana (con bandera del Athletic incluida). Somos internacionales; pero ¿somos universales? Desde la tortilla de patata hasta bocados nitrogenados, todo vale. Pues no.

Con el concepto "universal" me refiero a que el pintxo debería abarcar todo tipo de público y circunstancias. Me explico: ¿están los bares de nuestros pueblos y ciudades preparados para deleitar paladares alérgicos o intolerantes? La respuesta: no. Perdón por ser tan categórica pero aquí servidora lo tiene muy difícil para salir de poteo por la Parte Vieja donostiarra. Lactosa, gluten y frutos secos; la mayoría están presentes en los bocados que ofrecen.

Desde *OSOA Sukaldaritza & Ikaskuntza* consideramos

que al igual que nuestros locales de ocio se han adaptado en accesibilidad o turismo (ofreciendo las cartas en varios idiomas), también tendrían que hacerlo en intolerancias y alergias alimentarias. No hablamos de opciones personales como el vegetarianismo o el veganismo sino de necesidades, riesgos reales y confianza. Alguien que puede enfermarse por comer algo necesita sentir que quien le atiende es alguien lo suficientemente competente en el tema. Por ello, abogamos y ofrecemos una formación integral que va desde el servicio comercial hasta la barra aunando todos los eslabones que procesan este símbolo gastronómico. ¿Oído cocina?

AUTUMN ROLLS: SIN GLUTEN, SIN LACTOSA Y VEGANO

INGREDIENTES:

- Un paquete de papel de arroz (no contiene gluten)
- Col o berza
- Zanahorias
- Setas Shiitakes
- Puerro (más otoñal no puede ser)
- Tamari (salsa de soja sin gluten)
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

Cortar en juliana todas las verduras y pocharlas con el aceite de oliva en una cazuela. Añadimos un chorrito de tamari al gusto (cuidado que tiene mucha sal). Reservamos y mantenemos templado.

Para envolver los rollitos, preparar un cazo con agua hirviendo. Una vez rompa a hervir, apagamos el fuego y mojamos la oblea de arroz en el agua. La extendemos, rellenamos y envolvemos con cuidado las verduras ya que las obleas se vuelven muy pegajosas.

Sumergimos en aceite de oliva bien caliente los Autumn Rolls y esperamos a que se doren.

Escurrir en papel absorbente y servir inmediatamente.



FREECOOKING

Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.853.589/678.211.206





Anne Otegi

OSOA.sukaldiritza&ikaskuntza

● CONSEJOS PARA LLEGAR AL AÑO, NUEVO (0 casi)

Adoro las navidades, pero termino hasta el moño. De regalos, de familia, de niños (los míos) y de

comida. Como solo puedo ayudaros con el tema de la comida, aquí tenéis mis trucos y la receta de la mejor crema detox y la mas rica. ¡Felices fiestas!

1-No hace falta comerse todo lo que hay en la mesa. Recordad que al final de la comida o cena viene el postre. Al dejar espacio para el dulce paramos de comer antes de saciarnos. Así de fácil.

2-Masticad, por Dios. Sentados en comunión familiar, rodeados de amor y hablando a grito pelado, engullimos. El cerebro necesita la acción de las mandíbulas para percibir señales de saciedad cosa importante cuando tenemos tanta comida delante. Levantaos a cambiar los platos. Quedad con vuestra pareja en el baño y meteros mano. Pasead al perro que no tenéis o al de la vecina. Soltad el tenedor de vez en cuando y culminareis más ligeros.

3-El DES-AYUNO; Ligero, a ser posible líquido. O mejor aun, no desayuneis, seguid en ayuno. Alguno se echará las manos a la cabeza pero pensemos un momento, son días de

abundancia extrema, cenamos por tres y el cuerpo necesita el triple de tiempo para digerir todo ese alimento. Dadle su tiempo y a ser posible ayudadle con algún zumo natural, por ejemplo manzana sin azúcar o una infusión, antes de la hora del aperitivo por supuesto.

4-¡Yo ceno un yogur y me vale! Pues no señora, un yogur es mas grasa animal para tu cuerpo serrano, así que no. Caldos de verduras con trozos de pan, cremas de hortalizas que depuran y regeneran el tracto digestivo, con sus fitoquímicos, su fibra fermentable y sus vitaminas. Por que al terminar el año acabamos oxidadísimos y todavía quedará quien que no conozca los beneficios de la Vitamina C para la resaca.

5-Deporte, sí o sí. Quien dice deporte, dice un buen paseo dos horas más tarde de la comilona de turno. O bien, unos buenos bailoteos la noche en cuestión, tenéis mi permiso. Todas esas calorías que nos metemos en el cuerpo se transforman en energía, destructora en ocasiones. Por tanto que no os extrañe que por Navidad terminemos discutiendo con nuestras madres, por algún lado tiene que salir. Una buena opción es quedar a echar un partidillo con los colegas, en vez de salir de potes, again o dar un paseo garboso con las amigas y desahogarnos a la vez, que cansa como una media maratón.

6-Milagros varios; La piña contiene enzimas que favorecen la digestión. La sidra, bacterias fermentadoras en activo que hacen lo propio. La fibra, sacia y limpia los intestinos, por ejemplo las semillas de lino machadas con todo tu espíritu navideño quedan genial en la crema detox. Y por último los probióticos son una gran ayuda en estas fechas. Repoblar nuestro sistema digestivo devastado por las fiestas es prioritario para comenzar el año con un nivel de energía aceptable. Chis. Pum.



CREMA RECONSTITUYENTE NAVIDEÑA

2 nabos + 1 coliflor + aceite de oliva + sal. Trocear y rehogar las hortalizas. Cubrir las con agua y sal. Cocer 20 minutos. Pasar por túrmix y chino.

2 ajos negros + 1 cucharada de agua caliente. Trabajar la pasta con cuchara y coronar la crema con ella. ¡Provecho!

Bonarbe
aceite de oliva virgen extra

ACEITES DE OLIVA VÍRGEN EXTRA DE LA NUEVA COSECHA

BONARBE ARBEQUINA
CULTIVADO Y ELABORADO EN LA ALMAZARA DE LA RIOJA

BONARBE PICUAL
ELABORADO EN LA ALMAZARA DE JAÉN

Distribuidor: Representaciones Alai Berri 943 55 32 99



Anne Otegi

OSOA.sukaldaritz&ikaskuntza

● LA CUESTA DE ENERO, FEBRERO, MARZO, ABRIL, MAYO, JUNIO..

Está claro que nos encontramos en época de vacas flacas y nos cuesta apretarnos el cinturón bien porque hemos comido demasiado, bien porque en la sociedad de bienestar no se lleva ya la austeridad. Y es una pena.

Es una pena que teniendo tanta información a nuestro alcance, tanto chef a nuestro alrededor y tanta comida a nuestra disposición, sigamos alimentándonos mal, consumiendo peor y produciendo sin límite. 2019 viene verde, no por conciencia sino por necesidad. El ritmo desenfadado de consumismo nos obliga a explotar nuestros recursos finitos para después tirar gran parte de esa comida a la basura.

Tristram Stuart, autor del libro *Despilfarro* asegura que sólo las 40 millones de toneladas de alimentos despilfarrados en lo EEUU cada año podrían alimentar a los 1.000 millones de personas que se van a la cama con hambre cada día. Tristeza absoluta. Por otro lado, leo en una publicación de *investiga-*

cionyciencia.es algo que me devuelve la esperanza y que reza así: si todos estos alimentos no acabasen en la basura, sería posible alimentar a los 9.000 millones de personas que se calcula que poblarán el mundo en 2050 sin necesidad de lograr heroicos aumentos en la producción agrícola.

Amos y amas de casa: está en nuestras manos el devenir de la humanidad por que aunque no lo quieran admitir, el poder de decisión de cada consumidor es un hecho; en la manera en la que compra, dónde compra y lo que compra determina el modelo de consumo futuro. Así que, ¡enarbolemos el capazo como nuevo estandarte y a la lucha!

TARTELETA DE ALCACHOFAS

(O cómo aprovechar los restos de alcachofa y cortezas de queso duro).

INGREDIENTES

Las hojas duras y los tallos de las magníficas alcachofas de temporada; Cortezas y restos de queso duro; 2 huevos; Aceite, sal y pimienta; **Para la tartaleta:** 100g de mantequilla + 200g de mantequilla + medio vaso de agua + sal.

MODO DE ELABORACIÓN

Para la masa de la tartaleta, ablandar la mantequilla y mezclar con la harina, la sal y el medio vaso de agua fría. Dejar reposar en la nevera mientras preparamos el relleno.

Hervir las hojas y los tallos de alcachofa con un fondo de agua y una pizca de sal 30 minutos. *Esto se puede adelantar el día en que hallamos preparado las alcachofas.* Cuele y triture el resultado hasta obtener un puré. Batir los huevos y rallar encima el queso. Salpimentar la mezcla y añadir el puré de alcachofa. Ya tenemos el relleno listo.

Extender la masa con rodillo y con el molde boca abajo, tomar la medida de corte. Untar con mantequilla el fondo del molde y disponer la masa sin tocarla demasiado. El calor de las manos funde la mantequilla. Rellenar el molde con el puré y hornear durante 20 minutos a 180°.



Bonarbe
aceite de oliva virgen extra

ACEITES DE OLIVA VÍRGEN EXTRA DE LA NUEVA COSECHA

BONARBE ARBEQUINA
CULTIVADO Y ELABORADO EN LA ALMAZARA DE LA RIOJA

BONARBE PICUAL
ELABORADO EN LA ALMAZARA DE JAÉN

Distribuidor: Representaciones Alai Berri 943 55 32 99



Anne Otegi

OSOA.sukaldiritza&ikaskuntza

● LAS ANTXOITAS QUÉ RICAS SON...

Se acerca la costera de la anchoa y me invade una ilusión desmedida. Me emociona ver como cada año los

pescadores se preparan con sus mejores galas; redes nuevas, chubasqueros remendados y se lanzan a la mar. En ocasiones muy lejos, sepan ustedes.

Adoro ver como las etxekoandres y los etxekogizonas bajan nerviosos a primera hora de la mañana a la pescadería y discuten el tamaño de la anchoa de un año para otro. Pero sepan que el tamaño de la antxoa no se discute porque cada pequeña anchoa pescada es una anchoa menos para procrear.

2018 resultó un buen año antxoero, eso dicen. Pero hubo quien se quejó de anchoa muy pequeña. 65 peces por kilo, cuando la talla mínima son 40/45 peces por kilo. Esto no es bueno para el mar ni para los marineros, puesto que los 65 peces por kilo se pagaron a 0,30€. Una miseria. Sepan que mientras, los 30 peces por kilo se pagaron a 5,21€. Pescadores contentos, consumidores más.

Ponga usted antxoa en su vida, del tamaño adecuado, haga el favor.

Azti Tecnalia vela por nuestra querida antxoa.

La campaña JUVENA se creo para poder hacer un seguimiento exhaustivo de esta especie y conocer su estado real en nuestros mares. Según datos fechados en noviembre de 2018, la biomasa de antxoa joven se calculó en 490.000 toneladas aproximadas. Hace un tiempo que el estudio se amplió no solo al estado de la antxoa, piedra angular de la industria pesquera vasca, e incluye el ecosistema completo de las especies pelágicas pequeñas que crean esta comunidad. ¡Holística pura! Me maravilla cuando la ciencia consigue hacernos entender el ciclo natural evolutivo y respetarlo.

De esta manera se determina el tamaño mínimo de captura e incluso la prohibición de captura cuando la especie corre peligro. Así es como se afianza la cadena trófica marítima y el fondo marino. Así se sustenta la economía sin destruir los recursos naturales **FINITOS** de los que disponemos pero no somos dueños.

Sepan que la manera mas sostenible de cocinar la antxoa es en la sartén, con su aceite, ajito y picante, el que guste. Ya lo sabíamos, claro. Pero ¿Por qué? Por que al preparar boquerones en vinagre o anchoas en salazón el descarte y desperdicio es abundante. Solo es un dato más a tener en cuenta.



ANTXOA DE AYER

Siempre compro más antxoas de las que me voy a comer para cenar, pero igualmente las frío todas. Para no fustigar mi conciencia ecológica reservo las que no me he comido enteras y al día siguiente procedo así:

Deslomo las antxoas fritas.

Pico en juliana mucha verdura; cebolla, zanahoria y acelga. Salteo las hortalizas con buen aceite.

Mientras hidrato un vaso de cus cus integral con un vaso de agua caliente.

Añado las antxoas a la verdura y termino integrando el cereal. Salar y degustar con una rodaja de limon. ¡A la rica costera!

Bonarbe
aceite de oliva virgen extra

ACEITES DE OLIVA VÍRGEN EXTRA DE LA NUEVA COSECHA

BONARBE ARBEQUINA
CULTIVADO Y ELABORADO EN LA ALMAZARA DE LA RIOJA

BONARBE PICUAL
ELABORADO EN LA ALMAZARA DE JAÉN

Distribuidor: Representaciones Alai Berri 943 55 32 99



Anne Otegi

OSOA.sukaldaritzak&ikaskuntza

LA PRIMAVERA, LA SANGRE ALTERA

A sí clama el refranero popular y yo no puedo más que darle la razón. Y tanto que altera, la mía de hecho,

¡¡¡hierva!!!!

Polen, gramíneas, ácaros, pelo de gato, caspa de perro, ojos de murciélago... la lista es larga para los que padecemos alergias que estallan en primavera y no decaen hasta agosto en el caso de los más afortunados.

Dice el Holismo que las partes de un todo no funcionan separadas. La sinergia entre ellas es la clave para entender porque nuestro cuerpo se revela a agentes externos como si no hubiera un mañana. Esta reacción desmedida ante sustancias que a priori no son peligrosas para nuestra salud debería preocuparnos más allá de automedicarnos con el antihistamínico de turno, que lo haremos, yo la primera.

Parpadean en neón; Sistema Inmunológico Débil y Emociones Contenidas.

La alimentación actual y el modo en que cocinamos privan a los alimentos de su verdadero ser. Nutrirnos. Los alimentos reales salen de la tierra y del mar pero nuestra moderna vida desnaturalizada nos arrastra a comprar al "super" donde el 90% de los comestibles NO son alimentos de verdad, sino Productos Alimentarios.

Entonces, primer paso para reducir la urticaria física es comer de verdad. La estación en la que nos encontramos nos pide depurar, cocinando con menos sal, más líquido y más verdura.

Siguiente paso para reducir la urticaria emocional, Liberarse. Quitarse de encima la ansiedad, los comentarios tóxicos y los complejos incapacitantes. Todo es relativo.

Para cumplir con todos los preceptos sagrados de gurú verde que soy (modo ironía on), recomiendo encarecidamente darse una vuelta por cualquier monte florecido que tengamos a mano, recoger unas cuantas zizauris y preparar este guisito. Respiren hondo, ¡jaunque estornuden después!



CAZUELA DE PRIMAVERA

INGREDIENTES

Un manojo de puerros; Tres puñados de guisantes frescos; Tres patatas medianas; Un puñado de zizauri, si hay suerte; Aceite de sésamo; Sal; Pimienta negra recién molida; Unos rabanitos frescos.

A GUISAR

En un fondo de aceite de sésamo pochamos el puerro en juliana. Este aceite soporta mejor las altas temperaturas y añadimos otras propiedades. Pelamos las patatas y los guisantes. Pochado el puerro 15 minutos mínimo, añadimos las patata cascadas en trozos pequeños y los guisantes. Salamos, cubrimos de agua mineral y cocemos durante 15 minutos. Terminamos rehogando las zizas con un chorretón de aceite y sirviendo en el plato. Los rabanitos, a modo de guarnición, aportan el toque crujiente y refrescante.

Bonarbe
aceite de oliva virgen extra

ACEITES DE OLIVA VÍRGEN EXTRA DE LA NUEVA COSECHA

BONARBE ARBEQUINA
CULTIVADO Y ELABORADO EN LA ALMAZARA DE LA RIOJA

BONARBE PICUAL
ELABORADO EN LA ALMAZARA DE JAÉN

Distribuidor: Representaciones Alai Berri 943 55 32 99



Anne Otegi

OSOA.sukaldaritz&ikaskuntza

VIGILIA

Estamos en Semana Santa y toca practicar la Vigilia. Muchos de ustedes relacionarán

este vocablo con los hábitos gastronómicos que adquirimos en esta época del año debido a festejos religiosos que respeto y admiro profundamente, y de lejos. Pero no. Me refiero más bien al estado de conciencia del que deberíamos hacer uso, bastante más de lo habitual en estas fechas en las que se decide, una vez más, el futuro de un país entero, o de dos, o de tres, o...

Estar despiertos para afrontar los retos de la vida moderna supone un gran desafío político, gastronómico y de conciencia. En la Semana Santa tradicional se aconseja a los fieles practicar la penitencia, de no comer carne, para preparar el espíritu. Yo también aconsejo esta práctica, por lo menos de vez en cuando.

La producción a escala industrial de carne es uno de los motivos del efecto invernadero.

Se necesitan 15.415L de agua para producir un kilogramo de carne de ternera.

El consumo diario de carne procesada está ligado a un alto riesgo de padecer cáncer.

¿Van a dejar de comer carne por eso?

¡Válgame Dios, ni de lejos!

En **OSOA Sukaldaritz eta Ikaskuntza** no pretendemos hacer vegano a nadie que no quiera. Pero damos alternativas saludables y gustosas para poder reducir nuestro consumo de carne y también de pescado, porque siendo sinceros, el mar ya no está lleno de peces.

Nuestra receta en esta ocasión es una arriesgada propuesta que pretende homenajear varias tradiciones de esta época.

¿Se atreverán ustedes?

TACO DE TOFU FRITO EN PIPERRADA Y ALGA KOMBU

Esta receta está claramente inspirada en el taco de bacalao frito propio de las sidrerías, en este caso obviamos el pescado y hacemos nuestro un producto japonés extendido ampliamente por el mundo; el tofu.

Claro es que el tofu no sabe a pescado, tanto y cuando es una preparación a base de leche de soja, a modo de cuajada. Pero la adición de las algas aporta al plato un sabor a mar que hace de hilo conductor en esta historia.

INGREDIENTES

Un bloque de tofu natural; Un par de hojas amplias de alga Kombu; Una cebolla; Dos pimientos verdes; Aceite para freír.

PREPARACIÓN

Limpiar y trocear los pimientos en tiras. Cortar la cebolla



en juliana gruesa. Poner un fondo de aceite y preparar la piperrada al gusto.

Para un sabor más pronunciado a mar conviene hacer un caldo con una de las hojas de alga Kombu y sumergir el tofu en el líquido templado durante una hora. Escurrir en papel.

Para terminar el plato calentar parte del aceite de la piperrada y freír a fuego vivo el tofu por todas las caras correspondientes. El alga restante la freiremos a la vez por ambos lados.

Disponer en el plato la piperrada, el tofu encima y coronar con el alga crujiente.

Bonarbe
aceite de oliva virgen extra

ACEITES DE OLIVA VÍRGEN EXTRA DE LA NUEVA COSECHA

BONARBE ARBEQUINA
CULTIVADO Y ELABORADO EN LA ALMAZARA DE LA RIOJA

BONARBE PICUAL
ELABORADO EN LA ALMAZARA DE JAÉN

Distribuidor: Representaciones Alai Berri 943 55 32 99



Anne Otegi

OSOA.sukaldaritz&ikaskuntza

FIN DE CURSO

Se acaba el curso. Como madre me alegro, doy palmas y lo celebro bailando a lo indio con mis niños. Pero también

me da pena porque mis niños van a una escuela pública y eso les aporta mucho. En el comedor escolar nuestra hija se sienta al lado de Helene y Alí, que es vegetariano. Bueno, no es vegetariano pero su familia es musulmana por tanto, él practica este tipo de religión y en el comedor optan por una alimentación libre de carne con la que sentirse cómodos.

Mara sabe lo que comporta ser vegetariano independientemente del motivo por el que lo seas y eso está bien. También sabe lo que es ser macrobiótica por que su segunda madre lo es; para ella significa cuidarse y quererse mucho. Nuestro hijo de cuatro años está asimilando el hecho de que Miracle, su compañera senegalesa, sea mucho más grande que él, siendo chica, tócate tú las narices. Yo le miento y le digo que es por que come mucho cereal integral. Sí ya sé que no hago bien pero me pueden los adentros. Poco a poco entiende que somos diferentes aunque valemos lo mismo. Nuestra escuela es genial y prepara a nuestros hijos para entender lo que es el mundo en su totalidad. De colores, sabores y amores.

Por eso cuando sonó la campana para avisarnos de que la fiesta de fin de curso no se prepara sola no lo dudé ni un momento y me tiré de cabeza. **Como madre y cocinera que soy no pude resistirme al gran reto que supone dar de comer, bien y barato, a 500 personas.** Somos muchos los que aportamos nuestro granito de arena para poder celebrar nuestra fiesta por todo lo alto, cada vez más, y menos mal. **Querer disfrutar de la totalidad de nuestra comunidad escolar JUNT@S es el premio al que aspiramos.** Para ello estamos trabajando mucho y pidiendo más: dinero, comida, bebida, ayuda... De esta manera conseguimos que el menú completo por familia cueste solo 5€.

¿Tan barato? Sí, así hacemos posible que cualquier familia, del nivel económico que sea, pueda unirse a la fiesta. ¿Cómo? Pues preparando nosotr@s la comida. ¿Y cuál va a ser el menú? Buena pregunta. También nos la hicimos y finalmente



decidimos que la clave era el arroz. Siendo uno de los cereales más consumidos en todo el mundo esperamos cantar bingo. Claro que esto es el Goierri, profundo, por tanto la carne no es opcional. Sí o Sí. Bueno pues le vamos a poner pollo, pero será Halal. Recordad siempre que la máxima de esta fiesta es la participación de TODA la comunidad escolar. El pollo lo compraremos en la tienda que mejor representa en el pueblo a la comunidad musulmana: "tranquila amiga, buen pollo". La comunidad rumana aportará el pan; lo amasan y hornean en la panadería más antigua del pueblo pero la receta es rumana. Tengo la esperanza de que el arroz nos quede bueno, si no, seguro que me llevan al patibulo. Por si acaso os paso la receta, quizá algun@ de vosotr@s queráis invitar a comer a algún vecino y la excusa para no hacerlo sea no saber qué le prepararéis. Por ideas que no sea; aquí la nuestra.

PAELLA DE VERDURAS Y POLLO

INGREDIENTES

Un pollo troceado (si quieres puede ser *Halal*); Dos cebollas
Un pimiento rojo; Un pimiento verde; Un puñado de vainas
Alcachofas frescas; 100g de arroz por persona

PROCEDIMIENTO

Cortar todas las verduras en gajos medianos. Calentar la paella y poner un fondo de aceite. Marcar el pollo y cuando esté dorado incorporar la verdura y sofreír dos minutos, cubrir de agua, salar y cocer el caldo media hora. Añadir el arroz y cocinar 5 min a fuego vivo y 15 a fuego medio. Servir la paella adornada con gajos de limón.

Bonarbe
aceite de oliva virgen extra

ACEITES DE OLIVA VÍRGEN EXTRA DE LA NUEVA COSECHA

BONARBE ARBEQUINA
CULTIVADO Y ELABORADO EN LA ALMAZARA DE LA RIOJA

BONARBE PICUAL
ELABORADO EN LA ALMAZARA DE JAÉN

Distribuidor: Representaciones Alai Berri 943 55 32 99



Anne Otegi

OSOA.sukaldaritza&ikaskuntza

● OREKA

Cuando impera el equilibrio todo sabe mejor. Nos lo cuentan los grandes chefs y las señoras antiguas que visten delantal con florituras. Habrá que hacerles caso.

En la vida pasa lo mismo, les pongo un ejemplo o dos; si trabajamos demasiado resulta que no tenemos tiempo para la familia o las amigas por lo que la queja está asegurada. Si pasamos demasiado tiempo en el bar, la queja procede del hígado. Si el tiempo lo invertimos exclusivamente en el gimnasio estoy segura que el afectado será el musculo mas importante del que disponemos, el cerebro.

Hablando de pensar, ocurre algo similar. Si tendemos hacia la derecha nos perdemos un margen de personas, identidades y prismas que limitan nuestra visión del mundo. Si tendemos a la izquierda, ¡sorpresa! ocurre lo mismo. Por eso no entiendo que encarrilemos a nuestros infantes de tal manera, gastronómica y políticamente hablando.

¿Que el niño de 18 añitos se quiere hacer vegano? Bien, pero que se lo cocine el. Por que resulta que Osoa termina dando cursos de recetas veganas a madres (no, padres aun no) estresadísimas que encima tienen que adaptarse a la coherencia consumista de sus vástagos y la cosa no funciona así.

¿Que a la niña le encanta la cocina de vanguardia? Perfecto, pero habrá que hacerle saber los ingredientes y las técnicas que se utilizan para transformar los alimentos. Porque no son inocuos y por supuesto no alimentan y no nutren igual.

La información es poder. Sea cual sea nuestra tendencia o posicionamiento en las diferentes competencias de la vida es nuestra responsabilidad estar informados. De otra manera no sabremos; decidir, elegir, contestar, comparar, actuar...la lista es larga.



PASTEL DE MIJO, AJONEGRO Y SALSA NAPOLITANA

INGREDIENTES

Mijo (1 taza por persona); Ajo negro + media taza de agua caliente; 3 dientes de ajo; 1 cebolla; 1 zanahoria; 1 calabacín; 3 ó 4 tomates maduros en temporada o un bote de tomate frito eco
Sal marina y aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Lavar el mijo en un recipiente hondo bajo el chorro del grifo mientras removemos suavemente con la mano. Llenar una cazuela de agua y llevar a ebullición. Verter el mijo y cocer durante 20 minutos. Comprobar su ternura y escurrir. Reservar. En una cazuela pochar, bien picados y en este orden, cebolla, zanahoria, calabacín y ajo. Una vez tomen color añadir el tomate rallado o picado. Cocer durante 5 minutos. Rectificar de sal. Napolitana preparada! Disponer el ajo negro en una taza y añadir un poco de agua caliente. Trabajarlo con cuchara. Esta salsa la utilizaremos para pintar el plato. Montaremos un timbal de mijo ayudándonos de una taza untada en aceite y salseamos el plato con la napolitana. On egin!

FREECOOKING

Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.653.580/676.211.205





Anne Otegi

OSOA.sukaldaritza&ikaskuntza

OJALÁ QUE LLUEVA CAFÉ

Me considero una gran amante del café. Yo lo amo por la mañana y después de

comer. El placer que me produce sostener la taza calentita, sumergirme en ese aroma y darle sorbitines es comparable a un atardecer en la toscana, como mínimo. Por la tarde también lo deseo, pero ya no son horas y que queiris que os diga, me gusta dormir a pierna suelta.

Me gusta tanto el café que incluso he llegado a untarme lo por el cuerpo, que mujer mas bizarra pensarán, no es para tanto. A los posos del café se les supone un efecto exfoliante y drenante que funciona como anticelulítico natural. Ya, ya sé que no me creen pero yo reciclo los posos y tengo las piernas jamonas pero suaves como el culito de un bebé, alla ustedes.

Del café me gustan hasta los recuerdos, como esos que me vinieron el otro día mientras preparábamos café para 700, ardua tarea como se lo imaginan, pero como todo está inventado recurrimos a un extinto método de hacer café que estoy segura a muchas de ustedes las reportará antaño, el café de putxero. En el baserri del aita el putxero lo preparan mis tías porque obviamente solo ellas saben prepararlo bien y cuidado de no tomártelo bero-beroa porque te cae una bronca si o si, pero que bien sentaba ese café, esa sobremesa y esa compañía... terminas tomando dos cafés como mínimo y alterada claro, pero ¡por discutir con la familia!

Desde OSOA queremos hacer un llamamiento a recuperar las buenas costumbres, el café es un magnífico estimulante, aporta gran cantidad de antioxidantes y ayuda a metabolizar las grasas, si además lo preparamos en putxero resulta más suave que cualquier otro método de preparación y obtendremos una bebida excelente para las sobremesas de verano.

Un último apunte y el más importante, el café ha de ser de CALIDAD y con esto no nos referimos a tu marca de café habitual. Que sea conocido no significa que sea bueno. El café, como cualquier otro alimento es susceptible a malas prácticas y todo añadido es innecesario. Por eso nosotras confiamos en



José Manuel Osa, rey comercial de Cafés BAQUÉ gracias al cual descubrimos el mejor café que hemos probado nunca, el nuevo café ecológico de la casa, les aseguro que no son minucias, el café natural de producción ecológica es superior y sienta mejor.

REFRIGERIO DE SOBREMESA DE CAFÉ Y CARDAMOMO

INGREDIENTES

1 litro de agua mineral, 50 g de café BAQUE ecológico molido, 10 semillas de cardamomo, rodajas de limón y azúcar moreno al gusto.

Los turcos ya mezclaban el café con semillas de cardamomo para contrarrestar sus efectos negativos. Haga lo propio y disfrute de un café estival.

MÉTODO

Ponga el agua a hervir en una cazuela o putxero y cuando comience a hervir añada el café molido y las semillas de cardamomo golpeadas previamente. Apague el fuego y deje la preparación infusionar durante 15 minutos. Cuele la mezcla y agregue azúcar al gusto y una rodaja de limón para decorar.

FREECOOKING
Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

OSOA

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 607.857.580/878.215.205

YouTube Instagram Facebook



Anne Otegi

OSOA.sukaldiritza@ikaskuntza

SE ACABÓ LO BUENO

Toca volver, al curro, al tajo, a la faena, a la escuela o a la cárcel, cada uno sabrá. Lo que está claro es que

volvemos con pocas ganas, de hecho hay quien no trae ninguna gana, no es un secreto. Sin ganas y sin fuerzas la cuesta resulta empinada y endemoniada hasta la extenuación y a más de uno le da un ataque de nervios a mitad del mes de septiembre. Tranquilo todo el mundo, pasa hasta en las mejores familias.

Para aliviar la situación, muchos expertos recomiendan los suplementos alimenticios como quien ofrece ositos de gominola, que por cierto existen también, digo los suplementos vitamínicos con forma y sabor de gominola, ya tu sabes.

Sentido común, siempre, por favor.

Los suplementos alimenticios como bien indica su nombre NO son medicamentos, por tanto no siguen los mismos controles que estos aunque no son inocuos y pueden resultar perjudiciales. Habitualmente cargados con vitaminas hidrosolubles y liposolubles además de algún agregado estimulante los utilizamos para combatir la falta de energía aunque realmente no funcionen. Ups, spoiler.

¿Saben ustedes que un exceso de vitamina C puede llegar a producir dolor de cabeza? ¿Y que la vitamina C no cura el resfriado?

Las naranjas no tienen la culpa, ojo cuidao, son buenisimas cuando tienes catarro y necesitas tomar líquido y resulta que el agua te sabe sosa. El caso es que nuestro cuerpo está excelentemente provisto de las vitaminas adecuadas cuando nuestra alimentación es sana y variada, incluso cuando no lo es, del todo, también. Siendo esto así, el déficit vitamínico se da en casos como la ingesta de ciertos medicamentos, malabsorción intestinal, esfuerzo físico prolongado o grupos de población específicos como, embarazadas, lactantes y personas de edad avanzada.

En cualquier caso los estados carenciales vitamínicos sólo puede diagnosticarlos un profesional por medio de un análisis de sangre y posteriormente pautar una dosis médica segura. Lo que realmente cualquier doctor o profesional farmacéutico debería pautar es una dieta equilibrada y aun siendo así, hacemos oídos sordos.

Hagan caso, la ingesta de alimentos no aporta valores excesivos de vitaminas, por lo tanto es SEGURA.

Si lo que ustedes quieren es reducir el cansancio les conviene aumentar el ácido fólico y las vitaminas del grupo B. Puede ser que necesiten mantener su sistema nervioso en óptimas condiciones para lo cual además de las vitaminas del grupo B añadirán cantidades de vitamina C. Finalmente para poner a tono su sistema inmunológico agregan al cocktail la



vitamina A y D.

Veán ustedes si es fácil que les voy a recetar el **menú completo de un día**: **Desayuno**; pan integral con aceite de oliva y tomate restregado. Bebida caliente al gusto. **Almuerzo**; Salpicón de garbanzo supersónico para el curro. **Merienda**; Fruta de temporada y un puñadito chiquitito de frutos secos. **Cena**; Sardinias en sartén con mega ensalada.

Y como me siento generosa, tanto o más que las grandes superficies que regalan "corticoles", que por cierto no son un medicamento, ahí va la receta del salpicón de garbanzos que en mi casa es TOP TEN y además barato, que también se agradece, maldita vuelta al cole.

SALPICÓN DE GARBANZOS

INGREDIENTES: Un bote de garbanzos cocidos, una taza de arroz integral cocido, un pimiento rojo, un calabacín, una cebolla, rabanitos varios, una o dos zanahorias.

MÉTODO: Abrir el bote de garbanzos y enjuagarlo bajo el chorro de agua fría, verter en un bol. Limpiar y trocear en brunoise el calabacín y las zanahorias, saltarlas con un poco de aceite de oliva hasta dorarlas, añadir al bol. Picar finamente la cebolla y el pimiento rojo, añadir. Cortar los rabanitos en rodajas finas y agregar junto con el arroz cocido a la mezcla. Revolver el conjunto y aliñar lo más tarde posible.

FREECOOKING

Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.



**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.853.580/678.271.206



Anne Otegi

OSOA.sukaldaritza&ikaskuntza

● CELEBRAR EL OTOÑO

Anadie se le escapa que el otoño está aquí, cruzando la calle, llegando a nuestra puerta y traspasándola

para quedarse un largo rato, no nos queda otra. Probablemente la melancolía se instale en nosotros una temporada y nos asalten ráfagas furiosas. No se alarmen, es el ciclo vital y poco podemos hacer para cambiar esto, aunque muchos de nosotros creamos que hoy en día todo haya cambiado y podemos hacer y deshacer a nuestro antojo. El otoño es recogimiento, calma y recolección. Pero nosotras estamos empezando el curso con nuestros pequeños a un ritmo frenético de clases, particulares y deporte escolar. Es un hecho y yo lo sufro como todas, pero no me resigno a abandonarme a la vorágine y celebro el otoño por que así me hago amiga suya y nos llevamos mejor.

El equinoccio del 23 de septiembre hace que la duración del día y la noche se equiparen de manera que se crea un equilibrio entre las horas de luz y de oscuridad. Equilibrio. Esa es la palabra que predico pero también la actividad que más practico. El fin de semana en mi casa nos despertamos tarde, desayunamos pan tostado con compota de manzanas, paseamos cuando no llueve y tomamos chocolate caliente cuando el agua empaña los cristales. Nos besamos mucho, nos hacemos cosquillas, mimos y nos abrazamos en el sofá viendo películas, familiares dicen. Dejamos de hacer unas cosas para poder hacer otras.

El verano te anima a degustar platos refrescantes, manjares opulentos en torno a una mesa alegre. El otoño te invita al confort, a las cremas templaditas, platos sencillos de verduras que maduran sin prisa, lenta y dulcemente. Setas, castañas, peras, calabaza...será que nací en octubre que me parecen los manjares más deliciosos, que le voy a hacer.

Celebro el otoño por que mi cuerpo cambia y me hago mayor y me pide que le escuche. Celebro el otoño sin aspavientos, que ya vendrá el viento y nos moverá por dentro.

¿La fiesta perfecta? Mis amores, un paseo en llano, sol de octubre y EL bocata. Por que a veces solo necesito un buen bocata para ser feliz.



BOCATA DE CALABAZA RUSTIDA, CEBOLLA CARMELIZADA Y HUMMUS

INGREDIENTES: Un pan de verdad, hojas verdes al gusto, calabaza, cebolla, un bote de garbanzos cocidos, un limón, sal, aceite de oliva y tahini (no es imprescindible).

DISPONER: Disponer en la bandeja del horno un fondo de cebolla en gajos, aceitar. Colocar sobre esta la calabaza en cuñas de 3cm, aceitar. Asar en horno precalentado durante 20 min a 180°

Para el hummus, disponer en el vaso de la batidora los garbanzos aclarados y escurridos, el zumo de un limón exprimido, dos cucharadas soperas de tahini, sal y pimienta negra. Batir hasta conseguir un paté. En caso de necesitar líquido añadir agua templada.

Para montar el bocata, abrir el pan y tostarlo ligeramente. Untar ambos lados con el hummus, disponer cuantas hojas de lechuga, escarola, etc...que consideremos necesario y rellenar con calabaza y cebolla. Para un plus de alegría, antes de sacar la verdura del horno, regar con un chorrito de salsa de soja.

¡Disfruten el otoño!

FREECOOKING

Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.853.589/676.211.205





Anne Otegi

OSOA.sukaldiritza&ikaskuntza

SURREALISMO MEXICANO

De todas las cosas que puedo llegar a crearme en esta vida, una puede ser haber vivido una vida anterior en

Latinoamerica, cerca de México, seguro. Adoro su color y su sabor, amo su indolencia cotidiana tanto como su pasión exacerbada, su luz y su oscuridad, su dualidad.

Sinceramente me maravilla la sapiencia que tienen sobre su cultura, la cual perdieron no por voluntad propia si no porque les fue arrebatada, pisoteada y ninguneada. Aún así, inundados por culturas ajenas, imposiciones férreas y economías futuristas, siguieron y siguen aferrados a su esencia.

Frida Kahlo es una diosa para mí. Hizo lo que quiso, como pudo, pero hizo tanto. Ella creó su mundo imaginario, aquel que tanto anhelaba junto a su amado **Diego Rivera**. Ella pintora surrealista de éxito. El muralista renombrado y aclamado. Juntos retratan el México de su época, su cara y su cruz.

Los murales y pinturas de esta singular unión relataban historias de grandes fábricas industriales confrontadas con la sociedad campesina mexicana. Aquí en el corazón del Goierri la industria no tiene competidores y nuestros Baserris sobreviven, o malviven, sumergidos en una sociedad saturada de productos que nada tienen que ver con nuestra naturaleza, Lo Nuestro.

Osoa sukaldiritza eta ikaskuntza surgió para concienciar a nuestro entorno de la necesidad de alimentarse con productos propios y arraigo terrenal, es la única manera de que nuestro entorno, nuestra cultura y nuestra salud sigan vivos. Modernos y autóctonos. ¡ Que le pregunten a Frida Kahlo!

El 17 de noviembre en Ormaiztegi de 10h a 14h celebraremos una reunión muy especial y estáis tod@s invitad@s. **AZAROAN AZAK SOROAN** pretende ser un punto de partida para el Baserri, el Comercio y la Hostelería. Jakoba Errekondo, productores coherentes, modelos de negocio innovadores, reflexiones participativas, hamaiketako saludable, gallinero para niños...Surrealismo Goierritarra puro y duro.

Nuestra intención es demostraros que la cultura vasca, esa del amor al producto no se cultiva solo en restaurantes con es-

trellas, se cultiva en las huertas, se vende en nuestros comercios y se cocina en todas y cada una de las casas de Euskal Herria. No les descubro la pólvora si les digo que lo que une a todas las culturas ancestrales de la tierra es la capacidad de transmitir amor en un plato de comida, eso que no nos lo quiten.

CHILES RELLENOS DE QUESO IZTUETA

INGREDIENTES: Pimientos de colores grandotes 1 o 2 por persona, arroz integral cocido, cebolla, un trozo de calabaza, maíz cocido, QUESO CREMOSO IZTUETA con pimiento de EZPELETA, sal, aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO: Quitar la tapa a los pimientos, reservar. Asar los pimientos durante 15min a 180°

Mientras pochar en sartén, la cebolla, las esquinas del pimiento, la calabaza y el maíz. Sacar a un bol,añadir el arroz y el queso picante, corregir de sal. Rellenar los pimientos y servir con una buena ensalada.



IZTUETA se dedica a trabajar con la leche desde 1925 y es nuestro referente en cuanto a evolución baserritarra. Su reconversión con métodos respetuosos e implantación de tecnología puntera hacen de esta familia un modelo a seguir. Recientemente han ampliado su línea de productos, leche, yogures, helados, con una nueva incorporación, el queso untable en dos versiones; NATURAL fresco y completo y EZPELETA (ver pág. 42) atrevido y picante. Muy naturales, muy recomendables.

FREECOOKING

Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.853.589/676.211.205





Anne Otegi

OSOA sukaldaritza & ikaskuntza

AZAROAN, AZAK SOROAN

Azaroa, haziaren hila esaten dute. Guk, azaren hila dela esaten dugu.

Dicen los baserritarras que en noviembre hay que plantar "hazia" pero los que no hemos tenido contacto directo con el baserri o "kalekumes" poco que sabemos de noviembre y la huerta, como mucho sabemos que está llena de berzas.

Con esta perspectiva en OSOA sukaldaritza eta ikaskuntza nos propusimos agitar la escena de plaza & feria organizando una jornada de reflexión participativa en Ormaiztegi con motivo de la mendi Astea. Monte, deporte, salud...en tal contexto propusimos dinámicas escolares para trabajar la huerta, recolectar verdura autóctona de temporada y cocinarla de manera saludable y equilibrada, estilo OSOA. ¡Triunfamos! Los escolares alucinaron en la huerta de Rafaela al saber que el pimiento rojo y el verde son la misma planta, recogieron acelgas sin esquilmar la huerta, que paciencia jesús, se pringaron de barro y se dieron cuenta de que los grandes supermercados no producen vegetales, ni ninguna otra cosa, sino que únicamente, las venden. Practicaron cortando calabaza, lloraron partiendo cebolla y flipaban al probar el mejunje confitado. Batimos alubias de Tolosa con tomate frito para untar sobre pan, lo probaron a ciegas sin saber que era... ¿si les gustó? mucho. Y como colofón sirvieron los aperitivos a los participantes de las proyecciones de cine montañero ofreciendo las explicaciones pertinentes en todo momento. Ell@s fueron los protagonistas de una experiencia circular en la que los productos de la tierra, la persona que los produce y quien los cocina tratan con respeto cada elemento del proceso. Así es como se aprende.

El domingo 17 de noviembre, con lluvia y frío congregamos a baserritarras, productores, comercio pequeño y hosteleros a jugar a cartas. No se apostó dinero, pero en juego está el futuro consumo de nuestros bienes más preciados, nuestras verduras, nuestra carne, nuestra leche y por ende



nuestros quesos, nuestros cerdos y sus embutidos, los huevos que tenemos...en definitiva, ese PRODUCTO que enarboremos pero no conocemos.

En OSOA practicamos cocina equilibrada buscando esto mismo en todas las facetas de nuestra vida, por eso queremos compartir con tod@s estos aperitivos navideños que cumplen con todos los requisitos; sencillo, saludable, cercano y casi vegano, para poder equilibrar los excesos navideños.

CALDO RECONFORTANTE

INGREDIENTES: Una berza entera, un nabo, tres zanahorias, cuatro puerros, dos patatas grandes, dos cebollas, todas las verduras ecológicas para poder usar todas las hojas verdes.

PREPARACIÓN: Disponer en una cazuela grande llena de agua fría las verduras lavadas y troceadas con pieles y hojas externas. Llevar a ebullición y mantener en cocción durante una hora como mínimo. Para servir aderezar con un chorrito de salsa de soja.

PATÉ DE PERLA NEGRA

INGREDIENTES: Alubia de Tolosa cocida, sin tropezos y un bote de salsa de tomate casera, a poder ser.

PREPARACIÓN: Colocar una medida de alubias y media medida de salsa de tomate en el vaso de la batidora y triturar hasta conseguir una pasta homogénea. Servir en un bol con totopos de maíz.

CREMA DE PIQUILLO Y AVELLANAS

INGREDIENTES: Una lata de pimientos del piquillo confitados de la mejor calidad posible. Avellanas tostadas de igual calidad. Una pizca de sal.

PREPARACIÓN: Verter los pimientos en la turmix. utilizar la lata como medida para las avellanas. añadir la pizca de sal. Triturar los ingredientes bastamente. Disponer sobre pan tostado rústico.

BERZA AL IDIAZABAL

INGREDIENTES: Una berza. Una cuña de queso Idiazabal.

PREPARACIÓN: Limpiar la berza y cortarla en juliana fina. En una cazuela amplia y de fondo bajo verter aceite de oliva y sofreír la berza hasta dorarla a fuego bajo. Cortar cuñas pequeñas de queso. Disponer una cucharada de berza sobre una tosta de pan y coronar con el trozo de queso.



Anne Otegi

OSOA.sukaldaritz&ikaskuntza

AÑO 0

2020 es el año en el que todo está perdido.

Los protocolos medioambientales no se han

cumplido.

Las clases sociales están más distanciadas que nunca.

Los políticos nos generan más desconfianza que nunca.

Pinta negro. ¿Verdad?

Soy de naturaleza optimista, no de esa que ve el lado bueno de la vida, más bien de la que ve que todo está por hacer. TODO.

Como por ejemplo revisar de manera urgente nuestros hábitos de consumo, esos que hacen que la industria alimentaria produzca miles de millones de comestibles, que no COMIDA, para que nosotros podamos consumirlos.

Apelo a vuestro sentido común y pido la cuenta de la vieja.

¿Desayuno con leche? Proteína animal.

¿Hamaiketako con tortilla o jamón? Proteína animal.

¿Pescado o carne a la hora de comer? Proteína animal.

¿Meriendo embutido o yogur? Proteína animal.

¿Huevo, carne, pescado para cenar? Proteína animal.



No, no quiero hacerlos veganos. Pero consumir CADA DÍA cinco porciones de proteína animal genera muchos problemas de salud, medioambientales, de ética e incluso de clases sociales. A nadie se le escapa que para producir tanta carne es necesaria una ganadería intensiva con unas repercusiones nefastas.

Existen alternativas; la primera consumir menos proteína animal, si, soy pesada. La segunda, consumir lo que compramos, "aquí no se tira nada", que diría mi abuela.

La tercera, informarse de lo que comemos y de donde viene lo que comemos. Por que también existe la ganadería extensiva ecológica, que respeta al animal y el terreno de manera loable.

Conocer y apreciar el trabajo que realizan los agricultores, ganaderos, pescadores y demás activistas alimentarios es fundamental para una sociedad más equilibrada. Sin ese equilibrio todos sufriremos. Nuestros hijos los que más.

Así que no olviden los buenos propósitos de este 2020 y cuentenles a sus vástagos donde pastaban las vacas, como se revolcaban los cerdos y lo rica que estaba la fruta recién cogida del árbol. Seguro que les encanta el cuento.

QUITAPENAS

Plato contundente para una cena, recuperando el ánimo y lo que queda en la nevera.

INGREDIENTES: Los huesos del pollo o las espinas del pescado del asado del domingo.

Verduras al gusto o las disponibles.

Pasta o fideos que tengamos a mano, chinos, de siempre, tallarines o macarrones.

Para aderezar, salsa de soja y medio limón olvidado. Especies, al gusto.

PREPARACIÓN: En la olla expres, por ahorrar energía, disponemos los huesos o espinas y las rehogamos con un poco de aceite. Añadir las hojas exteriores limpias de las hortalizas, agua fría hasta cubrir con holgura y un pellizco de sal. Cocer a presión durante 30 min.

Picar el resto de las verduras, alternando cortes para un resultado vistoso. Dorar en una cazuela y añadir el caldo anterior. Llevar a ebullición y agregar la pasta cociendo como indique.

Servir en tazón individual y aderezar con un chorrito de salsa de soja y otro de zumo de limón.



Anne Otegi

OSOA.sukaldiritza&ikaskuntza

● SOSTENIBILIDAD... DICEN !!

Me considero de ideas simples señoras y señores, de esas que salen fácil cuando se

las necesita. La gente las celebra porque parecen factibles y resulta que cuando las pones en practica te das cuenta de que funcionan a las mil maravillas sin aparente complicación. Por este motivo he decidido compartir una idea de ustedes, lectores comprometidos con el mundo gastronómico real. Basta con salir el día de mercado a comprar verdura y alguna legumbre. Kilometro cero, mínima huella de carbono, No al Plástico. En casa, limpiar la verdura ecológica y utilizar todas las mondaduras para hacer un caldo sabroso y nutritivo. Zero Waste, Residuo Cero. Cocinar en la olla rápida unas lentejas viudas, de las de toda la vida. Cocina de Raíces. En otra olla, cocer algún cereal integral, por ejemplo mijo. Bienestar animal. Vegan. Reservar unas cuantas escurridas y congelar el resto, individualmente. Batch cooking. Para terminar, replicar la receta que sigue a continuación, la cual les llevará 20 minutos. Cocina Equilibrada.

La boca no se nos llena solo de comida, también se nos llena de palabras, vacías muchas de ellas y me da una rabiaaaaaa que me calienta en pleno febrero todita entera. El panorama gastronómico mundial se hace eco este año de toooodas las nuevas tendencias sobre sostenibilidad habidas y por haber. Cosa, por otra parte, absolutamente razonable teniendo en cuenta que los alimentos que ingerimos vienen directamente de la tierra que estamos exprimiendo. ¿o no?

Pero en vez de dedicarnos a cocinar al vacío como locos, utilizando una bolsa de plástico para cada ración y venderlo como algo novedoso para la gestión de costes, ¿no será más sencillo utilizar proteínas menos costosas, como por ejemplo las vegetales?

O sencillamente, rebajar la ración de esa carne tan excelente y añadir vegetales para equilibrar el plato, el coste y el aporte de fibra, por amor de Dios!

Sé que lo que propongo hará revolverse a más de uno en

su silla de comedor, pero permítanme que les diga que cuando Arzak revisitó el puding de cabraroca hubo alguno que otro al que no le gustó y tampoco lo entendió y miren ahora.



SALTEADO DE LENTEJA Y ALCAHOFA CON TIMBAL DE MIJO

INGREDIENTES: 200g de mijo pelado; Coliflor en floretas; 1 zanahoria; 2 puerros; 4 alcachofas; 1 tazón de lentejas cocidas; Ajo y perejil; Mezclum de invierno, maíz, rabanito... Aceite, sal y salsa de soja

PREPARACIÓN: Lavar el mijo bajo un chorro de agua. En una cazuela baja se trabaja mejor. Retira el agua blanquecina hasta que salga limpia. Cúbrelo con el doble de agua y ponlo a hervir. Limpia las verduras. Corta el puerro en juliana fina y la zanahoria en medias lunas. Dispón todo en una sartén con un buen chorro de aceite y rehoga suavemente. Añade las floretas de coliflor, medio vaso de agua y tapa. Deja cocer durante 10 min. Pela dos ajos y pica unas hojas de perejil. En una sartén añade el majado y aceite de oliva. Reserva. Pela las alcachofas y laminalas finamente. Frielas a fuego vivo y cuando esten a punto añade las lentejas cocidas. Emplata salteando el mijo en la sartén de las verduras con un chorrito de salsa de soja y moldeandolo en una flanera. Utiliza la salsa de piquillos para pintar el plato. Coloca el timbal encima de la salsa y al lado las lentejas. Por último añade un montoncito de hojas verdes y añade fermentados al gusto. Onegin!

FREECOOKING
Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

OSOA

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.653.580/676.211.206

YouTube Instagram Facebook



Anne Otegi

OSOA.sukaldaritz&ikaskuntza

MARZO, PEGA CON EL MAZO

El sol asoma y las alergias brotan abruptamente en esta época del año y alguno se preguntará que qué tiene esto

que ver con la comida, con la gastronomía y el comer bien. ¡Pues todo, gourmet sabiondillo!

“Los aditivos alimentarios son sustancias que habitualmente no se consumen como producto alimentario. No obstante, tienen un papel fundamental a la hora de mantener la calidad y las características de los alimentos que exigen los consumidores y hacen que estos alimentos sigan siendo seguros, nutritivos y deseables”. Lo dice la SEAIC, Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica y lo dice a raíz de los aditivos alimentarios consumidos habitualmente en los comestibles que ingerimos a diario.

Para el que no pille el hilo, la restauración de hoy en día se basa en productos de 3ª, 4ª y 5ª gama, véase Neorestauración, Cocina 45, etc...cosa que en un principio no debería ser alarmante si resulta ser una opción esporádica, pero sepan ustedes que sumando el fin de semana en familia fuera de casa, más las comidas preelaboradas, más el comedor escolar, de empresa, etc...El cómputo asusta.

Consumimos 3/4 partes de comida procesada en detrimento de alimentos frescos, porque es más, fácil, rápido, barato... dios sabe por que, pero a la postre nuestros agricultores cada vez tienen más difícil el sustento. ¿Tendremos algo que ver?

Para que un alimento NO sea perecedor es necesario transformarlo y añadirle ADITIVOS. Ya hemos llegado. Estos aditivos, naturales o de síntesis, son añadidos que ingerimos y nuestro sistema digestivo debe procesar y eliminar, al igual que TODO lo que comemos y aunque nos creamos inmortales (de algo hay que morir) nuestro sistema inmunológico es el primer afectado serio, puesto que sin él, primera defensa, estamos en bragas. Dicho esto, apelo a su responsabilidad parental, aquí no hay veto posible, para que alimenten a su progenie de manera EQUILIBRADA. Compren fresco, cocinen fresco, consuman fresco...exijan FRESCURA.



OSOA propone:

PASTA SALTEADA CON PESCADO AZUL Y VEGETALES

INGREDIENTES:

Pasta al gusto; penne, fusilli, linguini...

Vegetales de temporada; puerro o cebolleta, calabaza, brócoli... Pescado azul (en la foto sardinas), pero también anchoas, verdel, txitxarro...

Perejil FRESCO, pimienta, sal...

PROCEDER:

Esta receta resulta perfecta para RECICLAR el pescado preparado la noche anterior, pero si sois tiquismiquis seguid estos pasos.

- En sartén con aove dorar el pescado en trozos de bocado. Reservar.

- En la misma sartén, rehogar la verdura en juliana fina.

- Mientras tanto, cocer la pasta en abundante agua con sal.

- Integrar el pescado con las verduras, añadir perejil fresco, especias al gusto y la pasta recién escurrida.

- Saltear y servir.

Degustar y simplemente... ser feliz.

FREECOOKING

Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.653.589/676.211.206





Anne Otegi

OSOA sukaldaritzak ikaskuntza

COVID-19

Alerta sanitaria. Reclusión domiciliaria. Miedo, incertidumbre, angustia.

Yo estoy acojonada, literalmente. Sufro de esa incómoda sensación de tener los testículos de corbata, incluso llego a pensar que me cuesta respirar, paro, pienso y soy consciente de mi propia realidad, ansiedad le llaman.

El estrés es el enemigo número uno del sistema inmunitario y esa es la primera y principal línea defensiva ante cualquier agente patógeno.

Esta es mi lista de alimentos para la despensa durante este tiempo de reclusión. Recomiendan alimentos en conserva pero quiero recordaros que los alimentos enlatados pierden vitaminas hidrosolubles y contienen muchos aditivos alimentarios.

1. Cereales integrales y Legumbres. Aportan fibra y vitaminas del grupo B. Si las tomas juntas obtendrás proteína completa de alto valor biológico.

2. Tubérculos. Calabaza, patata, boniato, yuca. Favorecen la respuesta de la hormona cortisol. 4 veces x semana.

3. Hojas verdes. Acelgas, lechuga, kale, berza común, espinacas, etc... Ácido fólico para la formación de neurotransmisores. 3 veces por semana.

4. Semillas de sésamo. Aportan calcio, magnesio y triptófano, aminoácido precursor de la serotonina. 2 cucharadas/día.

5. Cacao puro. Magnesio puro, anula la sensación de dolor y depresión. 1 onza diaria, mejor por la mañana.

6. Fermentados. Chucrut, miso, tamari, kombucha, vinagre de manzana. Refuerzan la flora intestinal directamente ligada al sistema inmunológico.

7. Arándanos, ayudan a formar serotonina y dopamina. Mejoran el humor y la memoria. Un puñado diario.

8. Vitamina C. Naranjas, mandarinas, pimiento rojo, kiwi. Ayudan a reponerse de las situaciones de estrés.

Desde **OSOA sukaldaritzak eta ikaskuntza**, hemos decidido utilizar este tiempo de reclusión para subir las recetas que practicamos en nuestra alimentación equilibrada, práctica



y sencilla. Seguidnos en facebook e instagram; @osoocooking

Por el momento os dejo la mejor receta anti estrés que conozco, cocinar con tus hijos, sin prisas y con todo el amor del mundo.

CHILI SOSTENIBLE

Receta para reciclar los restos de alubias de Tolosa preparadas con esmero. Las especias son optativas pero la mezcla es BRUTAL.

1 taza de alubias negras cocidas o de bote; 1 taza de arroz integral cocido; 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra; 4 dientes de ajo; 1 cebolla; 1 pimiento verde; 1 pimiento rojo; 1 zanahoria; 1 pizca de comino molido; 1 pizca de orégano; 1 pizca de pimentón; 1 pizca de pimienta negra molida; 1 pizca de sal; 1 pizca de cayena molida (opcional) 1 lata de tomate concentrado; 1 taza de maíz tierno.

Sofreír las hortalizas picadas en el aceite de oliva y una vez estén pochadas agregar las especias, las alubias y el tomate. Añadir una taza de agua y dejar cocer 15 minutos. Agregar el arroz y el maíz. Servir con perejil fresco.

FREECOOKING
Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

OSOA

**TAILERRAK
KOMUNIKAZIOA
AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel: 667.653.580/676.211.206

YouTube Instagram Facebook



gida

198
abendua 2018

tolosaldea + goterri + urola garaia



2019 osasuntsua!
elikadura orekatua urte
eta aro berri baterako



Maite duzun hori babesten dugu
Protegemos lo que más quieres

943 72 53 15

www.goierriventanas.com



OSOAUrtea Orekatuz
EQUILIBRANDO EL AÑO

OSOA: OREKA HILABETEZ HILABETE

OSOA: Equilibrando el año mes a mes

Josema Azpeitia

Cuidarse está de moda. O al menos es tendencia. O tal vez es tan sólo una percepción, ya que, de momento, no nos ha llegado la onda de que las empresas cárnicas estén empezando a echar la persiana debido al auge del veganismo, el crudivorismo o el lactovegetarianismo. O tal vez no lo sea... pero sea como sea, en la sociedad ha entrado como un mantra el concepto de "alimentación sana", que por lo general se liga automáticamente a las prácticas que hemos comentado, o a otras similares como la macrobiótica o el frugivismo. Y cada vez nos toca más convivir con eubióticos, granivorianos, pescetarianos... nombres que hasta hace poco nos sonaban a razas intergalácticas y que poco a poco se van convirtiendo en más y más familiares hasta el punto de que casi tod@s tenemos en la cuadrilla o en la familia a un vegano, un vegetariano, un semivegetariano, un ovovegetariano, un ovolactovegetariano... y la cantidad de opciones terminadas en "ano" y relacionadas con este mundo parece no dejar de crecer.

Por eso nos encantó desde el principio la cocina de **Anne Otegi**. Cuando la conocimos al frente del Ostatu de Amara nos encandiló con su concepto de "cocina equilibrada", una cocina en la que los platos de mayoría (absoluta o total) vegetariana cobraban gran importancia, pero donde también tenía presencia la carne y el pescado, una cocina en la que lo importante era la calidad, el sabor y el origen de los productos siguiendo la filosofía que, a fin de cuentas, nos han inculcado desde pequeños nuestras madres y nuestras abuelas: "para estar sano hay que comer un poco de todo". Algo tan sencillo de entender pero, al parecer, muy difícil de llevar a cabo.



Disfrutamos como enanos cada vez que tuvimos la ocasión de dejarnos caer por el Ostatu de Anne y aprendimos mucho sobre equilibrio culinario. Probamos cosas que no habíamos degustado nunca y nos saltaron las lágrimas con platos que oscilaban desde un arroz vegano hasta una paloma de perdigón en salsa... equilibrio y diversidad, esa es la clave.

Cuando Anne decidió cambiar de aires y fundó **Osoa Sukaldiritza&Ikaskuntza** con su compañera **Vanessa**, nos sugirió colaborar con nuestra revista Ondojan.com. Y así viene haciéndolo desde julio ofreciendo mensualmente a nuestros lectores y lectoras consejos que les ayuden a equilibrar el desequilibrio que produce el leer y el seguir las recomendaciones de nuestras publicaciones. Y lo hace, lo hacen, francamente bien.

Ello nos ha animado a retar a Anne y Vane a rellenar, con doce recomendaciones "equilibradas", otras tantas páginas de este almanaque. Y ellas solitas han elegido doce productores de nuestro entorno, los han entrevistado y fotografiado y han creado doce reportajes y doce recetas en torno a sus productos, un trabajo de chinos que esperamos sea apreciado por quienes se hagan con este ejemplar de GIDA. Ojalá gracias a ellas 2019 sea un año más equilibrado que su precedente.

Irakurketa ona eta orekatua izan, irakuleok, eta on egin !!



© Ritxar Tolosa



© Ritxar Tolosa

Vanessa y Anne en la pequeña pero bien aprovechada cocina de OSOA, de donde han salido todas las recetas de este almanaque

URTE OSOA

2019 proposamen onez betetako urtea izango da, zihur. Baina orain arte behar den neurrian nabarmendu ez den beste zeozer edukitzea gustatuko litzaiguke: OREKA.

Ondojanetik salto egiten du OSOA *Sukaldaritzza & Ikaskuntza*. Han, hilabetero "orekatuz" atala idazten dugu. Bizi garen garai hauetan, non denak eta dena presaka doan gu sukaldean exeri gara eta konturatu gara gure etxeko sukaldeek ez dutela usain gozorik.

Gure ama-amonen etxeetan sukaldeak pizturik zeuden egun osoan eta horrelaxe ikasi genuen zer zen benetazko sukaldaritzza; ikusten, usaintzen eta dastatzen. Garaiak aldatu dira baina gure elikadurak OSOA izaten jarraitu behar du.

Con esta filosofía y forma de vida hemos recorrido Urola Garaia, Goierri y Tolosaldea en busca de todos aquellos/as productores/as, agricultores/as, ganaderos/as y hosteleros/as que

entienden su trabajo con pasión, dedicación, paciencia, mimo, equilibrio y honestidad.

Muchos no se acuerdan cómo empezaron en ello, otros tenían claro que seguirían los pasos de su *aita* o *ama*. Algunos dejaron sus trabajos y volvieron a la tierra; al campo, a la cocina, a donde sus corazones les llevaban. También los hay que por situaciones de la vida se vieron "forzados" a echar una mano y han acabado enamorados de lo que hacen.

"Zer jan; hura izan", esaten dugu OSOAn. Ekoizleen ilusioz eta ametez bete ditugu patrikak bidai honen ondoren. Istorioko eta errezetak dastatzera gonbidatzen zaituztegu zuei.

Anne Otegi y Vanessa Blázquez.

Fundadoras de OSOA *Sukaldaritzza & Ikaskuntza*
 Facebook / Instagram: @osoacooking
 email: info.osoa@gmail.com | 678 21 12 06 |

FREECOOKING
 Ayuda consciente hacia una gastronomía sencilla, natural y equilibrada.

**TAILERRAK
 KOMUNIKAZIOA
 AHOLKULARITZA**

Email: info.osoa@gmail.com Tel. 667.653.580/678.21.206

YouTube Instagram Facebook



GOITIA OKINDEGIA: HARINA DE OTRO COSTAL



© Goierriko Hitza

Luis Mari Amiama en su obrador de Goiti Baserria

Dice el refranero popular que esta expresión la utilizaban los antiguos panaderos para indicar que no se debían mezclar harinas de distintas calidades. Luis Mari Amiama, tolosarra de nacimiento e *itsasotarra* de corazón, lo tiene claro: con el pan no se juega.

Es Itsaso un pueblo sin mar; pero con faro. Es Luis Mari un hippie sin melena; pero con caserío. A Goitia baserria se llega por la antigua GI-3352, a pie a poder ser, para disfrutar de las vistas inigualables del Goierri y Urola Garaia. Allí nos vamos a encontrar con este alquimista de la harina que hace 26 años decidió embarcarse en la aventura de elaborar pan ecológico a partir de **masa madre**. Aunque pionero en una familia de tradición ebanista, la madera sigue muy presente en su día a día. No obstante, todo el pan se hace al calor de un horno de leña.

De esto hace 15 años, pero es que antes, Luis Mari aprendió el oficio de la mano de Xabi Akizu y Marilu Gardoki, naturales del caserío Aristizabal de Itsaso donde también se elaboraba pan. Comentamos que por aquel entonces el sector del pan no estaba *tan de moda* como ahora. Nos transporta a la Tolosa de su niñez, donde aún existía el “pan de turno” y los panaderos pactaban entre ellos precios, horarios y turno de horno. Después entraron las grandes empresas panificadoras, las harinas de mala calidad y una competencia voraz por abaratar costes.

Por suerte, siempre hay quien como Luis Mari, sigue su camino y no duda en buscar los mejores ingredientes para ofrecer un producto honesto. Ahora cuenta con la ayuda de su hijo Beñat y juntos peinan el sur de Navarra, Francia o Cataluña para traer las harinas ecológicas que emplea en 6 ó

7 masas diferentes: trigo, espelta, centeno, kamut y hasta pan de leche, todos ellos disponibles en comercios que abarcan casi toda Gipuzkoa. Yo personalmente, conocí el pan de Goitia en el mercado semanal de Zumarraga, donde cada sábado tenía que ir pronto para que no me “birlaran” la hogaza de centeno. Al no llevar levaduras químicas aguanta en perfectas condiciones entre 3 y 4 días.

Austero, sencillo, a escala pequeña pero con gran humildad. Nos confiesa que es el de centeno su pan fetiche para degustar con un buen queso; y es que ya saben lo que se dice, “uvas con queso y pan, no hay en el mundo tal manjar.”

Contacto: **Goiti baserria**, Itsaso | Tel. 618 34 51 96 |

ERREZETA / LA RECETA: PAN OSHAWA

El Pan Oshawa es conocido y apreciado en el mundo de la macrobiótica. Su rasgo principal es que no contiene levadura con lo que nos ahorramos el tiempo de fermentación y es ideal para personas que padezcan alguna infección por hongos (por ejemplo, la candidiasis).

INGREDIENTES:

1 medida de harina de calidad y ecológica al gusto (la de sarraceno es perfecta para los meses de invierno y apta para celíacos), 1 medida de copos de cereal: centeno, avena, etc., aceitunas troceadas, a poder ser negras o las llamadas “de Aragón”, un puñado de frutos secos y 1 medida de agua fría.

ELABORACIÓN:

Pre calentamos el horno a 180° C media hora, mientras tanto podemos elaborar la masa. Para ello mezclamos todos los ingredientes en un bol. Primero el agua con la harina y cuando la masa se haya compactado, sumamos el resto. En una bandeja untada con aceite, vertemos la mezcla y horneamos 20 minutos a 180° C.



Pan de frutos secos

© Vanesa Blázquez

ZALBIDE SAGARDOTEGIA: TXINDOKIPEAN ATSEDENA



© Zalbide Baserria

Txindokira igotzeko Larraitzetik pasa behar nahi ta nahi ez. Jesterakoan berriz indarrak hartzeko asmotan hobe da Abaltzisketara bideratu eta Zalbide sagardotegian parada egitea. Bertan hiru belaunaldiz mostradore atzean ibilitako sendiak hartuko gaitu gogotsu. Ordizian aspaldi batean amonak tren geltokiko taberna ipini zuen. Handik irten zen Mari Carmen Barandiaran ama Patxi Garmendia aitarekin ezkondu zenean eta biek Aldeko tabernan egin zuten familia eta lana edo alderantziz, berdin dio. Unai eta Aloña bertako seme alabak betidanik ezagutu dute toleara amaren baserrian, Itsasondoko Urkigoienazpin. Aita berriz Zaldibiko **Gaintxais** baserrikoa izanda sagardoa betidanik egin izan du, ez dute asko behar arkakuxo hauek sagardo ona egiteko, dedio! Unai parrilan, burni eta suarekin harreman estua bait dauka eta Aloña kudeatzaile, antolaketa sistema kuriosoak martxan jartzen. Famili elkarlana, betiko tabernetan egiten zen modura, jendea gustura etor dadin, jendea gustura joan dadin, ez al da hori tabernari on baten lana?

Zalbiden bertako sagarrondoetatik jasotzen dute fruitua, hantxe lurrean garbitu eta makinaria modernoek baliatuta betiko zuku prexkoa ateratzen dute betiko legez. Lanik neketsuena sagarra jasotzea da, dudaipela!

Sagardoari laguntzeko ohiturazko menua daukagu, txorixoa sagardotan egosita, bakailo takoak frijittuta edo saltsan, Goya harategiko txuleta eta azkenbururako etxeko irasagar gozoa, intxaurrek eta Lazkaoko lixidoren gazta. Eta bakailo nahaskia? Ba bai, badute bai, baina baita ere sardiña zahar nahaskia.

Nola? Zalbiden 30 urtez ospetxu egin zuenaren omenez hauek ere sardiñaz egindako nahaskia prestatzen dute eta benetan diotsut, dastatu dudalako, earra daola.

Gozatu eta ikasi dezakegu bertan, bixita gidatuak egiten bait dituzte sagardoaren prozedura ezagutzeko baita sagar mota ezberdinak identifikatzeko. Nik adibidez ez nekien mozolua sagar garratza zenik, ezta *manttoni* sagar izena zenik edo moko ala *txalaka*. Segi Zalbidera eta galdetu. Eta umeak eraman ditzazkegu lasai asko, leku aparta dutelako jolaserako eta futbolina, kroketak, makarroiak, berotze sistema... ez dago gehio eskatzerik. Sekretu bat kontatuko dizuegu ere, ezkontza ahaztezinak ospatzen dituzte Txindokipean.

Kontaktua: **Zalbide Baserria**, Albaltzizketa
|Tel. 943 65 21 76 | www.zalbide.es

ERREZETA / LA RECETA: BERDELA SAGARDO SALTSAN

OSAGAIK:

2 berdel; 2 tipula handi; Edan ez dezun sagardoa; Kalitatezko oliba olio eta itsas gatz

NOLA EGITEN DEN:

Berdelatatu zatitu tamaina berdineko trontzetan, gatz-pipertu eta olio beroan frijitu.

Olio berdinean juliana erara moztutako tipulak sueztitu eta kolore polita hartzen dutenean sagardoa gehitu. Irakin. Berdel zatiak ipini eta egosi genienez 3 minutuz.



© Zalbide Baserria

AINITZE SALA: BEHIZALE EZPAINGORRIA



© Vanessa Blázquez

Ainitze Sala behiak elikatzen

Baserriak baditu hainbat estereotipo: mahoizko prakak, katiuskak, ximaur usaina eta beste hainbeste baina, ¿zer iruditzen ariketa mental bat proposatuko bagenizue elkar egiteko? Saia gaitzen beraz iruditzen kokapen ezinhobea duen lantegi bat bixta ederrekin, aire girotuaren ordeaz haize prexko gozatsen duena; Herbeheretatik ekarritako teknologi punteroa daukana eta ingeniari eta zentru teknologikoekin elkarlanean ibiltzen dena. Ba... sorpresa! horixe da **Iztueta** baserria.

Bertan behi esne ekoizten dute eta horretarako bi abere motaz laguntzen dira; Behi *Frisoia*, hau da betiko txuri beltza; eta *Fleckvieh* behia, austriar jatorria duena. **Iztueta Azpiko** baserrian lau belaunaldiko trebezia dute esne kontuetan, atzetik ordea beste bost gehitu behar zaizkio baserri bizitzan. Ez da broma. Ekoizten duten esnearen kalitatea ez da txantxa ere. Alina de Castro ingeniari agronomoaren bastoiak paper garrantzitsua dauka belarra mozteko garaian. Esnea behiek jaten dutenarekin osatzen baita eta ez da berdin belar mota bat ala beste. Bere une aproposan moztutako belarrak behia hobe elikatzen duelako eta horrela esnearen kalitatea igotzen da. Moztu ondoren belarra behar bezala lehortzen dute, betiko baserriarren antzera. Uneoro zerura begira eguraldiaren menpe! Belarrak gain abere hauek artoa ere jaten dute, espreski beraientzat Ipar Euskal Herrian ekoizten den artoa.

Marije Insausti eta Ainitze Sala, ama eta alaba, beraiek dira baserriko bizkar hezurra Euskal Herriko beste hainbat baserriaren bezelaxe. Beraien apostua ama baten apostua da; animalia zaindu hobereana emanez. Emakumeen apostua da; produkzio txikia errespetatu, balioan jarri eta pentsatzen denarekin zentzuduna izan. Bakoitza bere lekutik lan eginez. Ar-

tisautza eta teknologia uztartzuz baina beti pertsona lehenduz. Baserria kaleratzea, hori da apostua.

Horretarako, **Iztuetan** bixitak ongietorriak dira, antolatukoak dira, ospetsuak dira. Areto goxoa daukate prestatuta eta bertatik igaro dira Elsa Pataky eta Matt Damonen familikoak, Tanzaniako emakume baserriar taldea, Kanadiar familiak edo Australiako gazteak. Guztiak sentimendu berdinarekin bila, benetako baserriaren esentzia. Halaxe iristen zaigu Ainitzeren ezpain gorrietatik kontakizuna, Euskal Baserria bizirik dagoela nahiz eta soinekoa aldatu duen. Txukunago, antolatua, politago baina betiko ekoizpen naturala errespetatuz.

Kontaktua: **Iztueta Azpiko Baserria**, Lazkao
| Tel. 606 43 50 22 | www.iztueta.eus

ERREZETA / LA RECETA: MUXIKA ETA MARAKUIA HAIZETXUA

OSAGIAIK:

3 yogur krematsu muxika eta marakuiazkoak, 100 gr. esnegain harrotu, 2 txuringo harrotuta, 4 orri gelatina edo 8 gr. Agar agar, 1 limoiaren zukua, Ura, Arboldak xerratuta eta Muxika urazukretan.

PRESTAKETA:

Limoi zukuan agar agarra disolbatu eta sutan ipini. Eduki irakiten xuabe 5 minutuz. Ipin onti batean yogurra eta gaineratu limoi zukua eta nahasi ondo.

Esnegain eta txuringo arrotuak yogurrarekin bateratuko ditugu, poliki poliki haizeak alde egin ez dezan. Ontzi polit batzuk bilatu eta banatu nahaskia. Gorde hozkailuan ordu betez.

Zerbitzatu aurretik muxika potetik atera eta urazukre apur batekin irabiatu pure fin bat lortu arte. Pote bakoitzean gaineratu eta arbendola xerratu eta xigortuekin bukatu.



© Vanessa Blázquez

AIKUR EZTI MUSEOA: LA VIDA SECRETA DE LAS ABEJAS



© Aikur Efte Museoa

Aitor Otegi, trabajando en los panales

Debido a los secretos que pronunciaban en voz baja a oídos aguzados e inquietos, estos hombres eran conocidos como «susurradores». Es ésta una frase extraída de la película *“El hombre que susurraba a los caballos”* pero bien podríamos aplicarla a la labor que Aitor Otegi, urretxuarra, hace con las abejas.

Todo empezó a 12 km del actual Aikur Baserría, en Aizpurtxo. Protegidas por bosques de hayedos (y no pinos) y flanqueadas por el cauce del río Urola, la tía *Javiera* criaba abejas y los caseríos de alrededor se beneficiaban del tan preciado oro líquido; pero también de su polen, el propóleo y la cera que empleaban para proteger la madera del frío y de la humedad. También de dar luz a los hogares, con la fabricación de los tan arraigados *argizaiolak*.

Esto pasó hace más de 50 años. Desde entonces y hasta este año los padres de Aitor se han encargado de hacer de **AIKUR** un referente de Urola Garaia. No lo decimos gratuitamente; generaciones enteras de niños y niñas llevan pasando desde 1995 por su museo, sito en el caserío familiar, ahora en las faldas del monte Irimo. Una labor cuyo objetivo nunca ha sido hacer negocio, sino acercar el mundo de la apicultura al visitante y concienciar de la importancia de las abejas para nuestro ecosistema.

Hablando de naturaleza; la miel de **AIKUR** huele a romero, tomillo, escobizo, acacia, zarzamora, castaño o brezo. Antes de que nos digáis que en Irimo no hay todas esas flores os vamos

a contar un secreto: las abejas de Aitor son “transhumantes”. Viajeras; de *business class*, eso sí. Privilegiadas también, porque tenemos la gran suerte de contar con una climatología muy variada en Euskadi. Así pues, dependiendo de la época del año, las abejas son transportadas de Urretxu-Azkoitia a Lizarra y en verano por ejemplo, las llevan de vacaciones a Álava. Agurain, Zaluondo, Egino o Araia son un paraíso de roble y brezo.

Pero *amalurra* es caprichosa y no hay dos “añadas” iguales. Además, debido al cambio climático, hoy en día una colmena produce la mitad de miel que hace 30 años. Por eso, Aitor lo tiene claro, “no hay excedente como para andarse con *chiquitas*” así que producen 4 ó 5 variedades de miel ecológica a las que suman productos como el propóleo o el polen. Nos confiesa también que algún que otro remedio casero hacen, pero eso queda en casa.

Lo que es innegable es que de puertas para afuera este apicultor *urolatarra* y su familia trabajan con corazón y nobleza. Las abejas no merecen menos.

Kontaktua: Carretera Santa Bárbara, s/n, Urretxu
| Tel. 630 70 25 87 | www.aikur.eus

ERREZETA/LA RECETA:

BARRITAS ENERGÉTICAS DE GRANOLA AFRUTADA

INGREDIENTES:

Copos de avena ecológicos, Miel (de AIKUR mucho mejor), Aceite de oliva, Semillas de sésamo, Pipas de girasol, Pasas, Harina de espelta, Sal marina y Canela en polvo.

A MEZCLAR:

Las cantidades variarán en función de la cantidad que queramos hacer. Aconsejamos cubrir la bandeja de horno con una capa del grosor de un dedo para que después podamos trocear la granola en forma de barra.

Precalentamos el horno a 200 °C. Poner papel de horno o una capa de harina en la bandeja de horno para evitar que se pegue. Mezclamos los ingredientes en un bol. La miel o el sirope es el último elemento a integrar pues de la cantidad que empleemos dependerá que la granola quede compacta o suelta. Vertemos la mezcla en la bandeja y la alisamos con la ayuda de una espátula. Introducimos la granola en el horno durante 20 min a 180 °C. Dejamos enfriar (muy importante) y cortamos la barritas.

OSOA

Urtea Orekatuz
EQUILIBRANDO EL AÑO

IBAN MATE: GR 283



Iban Materen gaztak

© Anne Otegi

Tiene gracia que la nomenclatura a la que nos referimos sea La ruta del queso Idiazabal. Sí tiene gracia puesto que el producto del que hablamos no está elaborado con leche de *oveja Latxa*. **GR 283** es una quesería, sí. **GR 283** hace quesos jóvenes y quesos ahumados, sí. **GR 283** produce con leche de producción integrada, *oh yeah!* Que sí, que sí, que Iban Mate se ha atrevido y le ha salido muy bien. Porque sabe lo que hace. Este cocinero, que es cocinero ya ni se acuerda desde cuándo, cocina, crea, inventa, prueba y cuando ya ha terminado, vuelve a empezar.

En esta familia, padre y madre, Iban Mate y Arantxa Rancho son queseros. Sus dos hijos, Ekhi y Edur, también y mucho. Al igual que en muchas otras casas allá por los 90, la mía por ejemplo, las tablas de quesos a la hora de la cena salvaban a más de uno. Por eso mismo los quesos que producen son tan ricos, porque son para ellos, y ahora también para nosotros.

Leche de producción integrada o lo que es lo mismo: animales bien cuidados, alimentación natural y respeto por la tierra. Esta leche es pasteurizada a 70° durante 20 segundos. Así se consigue que mantenga mayores propiedades nutritivas. Después solo hay que levantarse a las 5 de la mañana. El proceso del queso de pasta lavada es sencillo, aparentemente. Se llena la cuba de leche y se temple a 20°. Se le añaden los fermentos iniciadores y el cloruro cálcico, controlando el Ph. La temperatura sube a 30°, es el momento de añadir las enzimas o cuajo. De pie frente a la cuba la masa cuaja y para cortarla se utiliza la lira. Momento importante; el 20% del suero de leche

es reemplazado por un 20% de suero de agua.

Así consiguen un queso más sabroso, menos ácido. Trabajan la pasta hasta los 34°. Control de Ph 6,6°. Estamos terminando, queda desuerar, formar en trazo y prensar 2 horas y media. Sacar, voltear y prensar otra hora y media sin trazo. Llegados a este punto tengo que contaros un secreto, **no hay salmuera**. Aquí los quesos se frotan con sal uno a uno, con mimo y con ganas; por último, se dejan madurar durante dos meses. Descansen.”

Contacto: Diseminado rural 110, Idiazabal
| Tel. 649 20 54 08 |

ERREZETA/LA RECETA: **GR 283 CREMOSO GRATINADO CON SETAS**

INGREDIENTES:

1 queso tipo Camembert **GR 283**, 4 chalotas, 1 pedazo de mantequilla (de verdad), Setas al gusto (pour *OSOA* ils sont, le champignon de la campagne et les boletus), Sal / Pimienta negra. Acompañamos con: manzana y granada, y tostadas rústicas.

PREPARACIÓN:

En una sartén rehogar la chalota picada finita, añadir después las setas, salpimentar y avivar el fuego.

Abri el queso tipo Camembert quitándole “la tapa” de arriba. Cubrir el queso con la mezcla de setas.

En horno precalentado a 220 °C (o salamandra), gratinar el queso durante 10 minutos.

Servir caliente, guarecido por la fruta y el pan de calidad.



© Anne Otegi

LUMAGORRI IZAN... ...ALA EZ



© LumaGorri

Oilasko Ekoizleen eredua

Bazoaz zu mendi bidetik paseoa eta halako batean oilasko batzuekin topo egiten duzu. Soroan dabiltz haruntz eta honuntz, geldik bapatean, saltoka bestean, lurrari mokoka gehietan. Pozik daudela dirudi. Eta bai, pozik daudela ziurtatzen dizuet, lagin gixa dasta ezazue **LumaGorri** bat labean. Bai noski, egin duzue iada!

Bazen garai bat non oilasko bat jateko, baserriko oilaskoa zen aukera bakarra eta, honen kalitatea dudatan jartzea ez zen posible. Gaur egun ordea era askotara hazitako oilaskoak dauzkagu merkatuan eta kalitate hitza ez dago denen *kurrikuluean*.

LumaGorrin aspaldi konturatu ziren honetaz, juxtu-juxtu badira 25 urte eta denbora guzti honetan benetan garrantzitsuak diren gauzei erreparatu diete. Adibidez, animaliairen ongizatean dagoela zapoaren gakoa eta kalitatearen bermea. Horretarako erakunde bat sortu beharra izan zuten 1993an eta bertan euskal nekazaritzaren bizi iraupena zihurtatzeaz arduratzen dira. Lan honetan gaur egun 100 euskal famili dabilta elkarlanean *jo ta su*.

Oilaskoaren arraza hartzen da kontutan, genetika zainduz. Elikadura osasuntsu eta orekatua izaten dute oilaskoek eta ingurunearekiko errespetutsua den ekoizpen prozesuaren bitartez, **LumaGorriak** era naturalean hazten dira. Txaboletan argia eta temperatura naturalki egokitzen da, artifizialtasunik gabe. Lurzoru lehor, garbi eta mardula beti dute prest eta pilaketarik ez dute jasaten, bakoitzak bere lekua du eta gutzientzat dago nahikoa leku. Baserritarrak animalia kanpora irtetera animatzen du janontzi eta urontziak soroan utzi, era honetara

alde batetik bestera dabilta oilaskoak etengabe, haragi mardula eta koipe gutxikoa lortzen delarik..

LumaGorri Baserriko Oilaskoak 90 egunez ibiltzen dira aske belardietan aledun landare, belar eta makina bat arto jenez. Eta bai, egia da, gu bezelaxe, noizean behin oilaskoren bat gaixotzen dela, baina jakin dezazuen, katarroetarako berbena belarra erabiltzen dutela baserritarrek. Beraz lasai asko jan, jaten duguna omen gera eta!

Kontaktua: Zabalegi alde, Zerain | Tel. 943 80 01 00 |

ERREZETA/LA RECETA:

LUMAGORRIA ORIENTAL ERARA

OSAGAIAK:

Lumagorri oilasko bularra, Tipula bat, Kalabazin bat, Azeario pare bat, Piper berde pare bat, Jengibre frexkoa edo hautsa, Soja saltsa (Tamari gluten gabekoa / Shoyu glutenarekin), Maizena, Ur hotza, Kalitatezko oliba olio eta Arbendolak (aukerakoa).

PRESTAKETA:

Moztu oilasko bularra tiratan eta frijitu zartagian. Moztu berrazki guztiak juliana erara eta ipini zartagi bertan su bizitan oliba olioarekin. Kolorea hartzen dutenean, gehitu jengibre birrinduta eta soja saltsa gustura. Jeitsi su motelera. Ur hotz basokara batean disolbatu maizena goilarakada bat eta erdi. Gehitu zartagira nahasketa eta oilasko zatiak. Eragin su motelean saltsa loditu arte. Platereratu eta gaineztatu arbendolak xaflatan moztuta.

OSOA trikimailua: fruitu lehorrak txigortzen baditugu, digestio hobea izango dugu.



© Vanessa Blázquez

LumaGorri oilasko bularrak jateko prest!

BAR TXOKO: ¡AL RICO CHUP-CHUP!



© Vanessa Blázquez

El matrimonio Blázquez-Santamaría en la actualidad

Zumarraga tiene muchos tesoros escondidos y lo dice una Ordiziarra. Uno de ellos es el Bar Txoko, que lleva allí ni más ni menos que cuarenta años desde que Óscar Blázquez se empeñó en abrir un bar, su bar. Junto a él su hermano Juan Carlos y su madre Mari Carmen Larrea. Dos tasqueros y una gran cocinera. Corría 1979 y aún existía la sala de juegos Teso, con su fútbol y billar, el Centro Gallego, el Cine Itzalon y el restaurante Aranzabal. Existía también el obrero raso, un constructor llamado Andrés Goenaga, las partidas de mus de todos los días y el café completo. Aquello era la antigua calle Bidezar. En el Txoko se servían desayunos: con huevos, con jamón, con tostadas y café *La Brasileña*. Se servía el menú del día, se daban cenas, se guisaban callos, morros, patas, riñones y oreja. Y cuando los cazadores cazaban, Mari Carmen se remangaba y los parroquianos se chupaban los dedos. Todavía queda alguno de esos parroquianos entre los que se encuentran los ilustres *trikitilaris Oriá Anaiaik*.

Había y hay nivel en el Txoko. De cena estubo aquí Astiazaran, presidente de la Real Sociedad por aquel entonces. Tradición deportiva. También hay fútbol, pelota, boxeo y mus. 25 años llevan celebrando el campeonato de mus de fiestas de Zumarraga el Txoko y el Haizea, ahora regentado por el hermano Juan Carlos y su mujer Isabel Núñez. A día de hoy se sigue jugando la partida de mus de la tarde, *ahí es ná*.

En el Txoko se ha hecho de todo: pizzas, karaoke, angulas, sándwiches, exposiciones, *lunches* de bodas, bautizos, comuniones y hasta carreras de camareros. Como buen barman Óscar Blázquez lleva adaptándose a los gustos de la clientela

de buena gana cuarenta años y hay cosas que no cambian. Por ejemplo, la calidad del producto; porque saben de la importancia de conocer al productor y por eso compran la carne en Ametsa o Aramburu Harategia. Mismo caso con los huevos; que son de Mutilloa y los trae M^a Angeles Tellería del caserío **Atiber**. Cambió la cocinera, eso sí, porque cuando Mari Carmen se retiró, Maria Dolores Santamaría ocupó su lugar, con gran acierto. La mujer de Óscar entró con respeto en aquella cocina de listón alto, pero con gracia y ganas ha sabido defender el Txoko. Ahora se sirve caldo, callos, morros, caracoles en salsa, ensaladas, Chuleta y su famosa tortilla de patata. En Santa Lutz, 13 de diciembre, vuelve a sus orígenes y el mediodía es una fiesta que sabe a bacalao con tomate.

Esta pareja sigue levantando la persiana con ilusión y ganas porque su clientela se lo merece, eso dicen. Los martes pintxopote y unos champis en salsa de quitarse el sombrero. Otra cosa que no ha cambiado, la buena música; aunque hayan pasado del vinilo al *Youtube*.

Contacto: Bidezar 15, Zumarraga | Tel. 943 72 65 76 |

ERREZETA/LA RECETA: CHAMPIS EN SALSA

Nota de la autora: no nos hemos ganado la receta original de Loli, así que os damos nuestra versión. Habrá que ir al *pinxopote* los martes...

Picar una cabeza de ajos entera y sofrefirla junto con los champiñones. Espolvorear harina e integrar. Añadir vino blanco y caldo al gusto. Trabajar la *veluté*. Espolvorear o sazonar con perejil fresco picado.



© Óscar Blázquez

Pintxo de champis del pintxopote de los martes

● AITOR ROMAN: BARAZKIEN JENTILA



© Anne Otegi

Aitor Roman berak asmatutako landatze-makinarekin

Ataungo Troskaeta tabernatik gora bada bidetxo bat Barandiaran baserrira eramaten zaituena. Bertan bi familia bizi dira baserri eder hori partekatuz; eskuin aldean Aitor Roman eta bere familia ditugu. Aitor jaiotzez *kalekume ziztrin* bat da, idazten duen honek bezalaxe, baina argi dauka betidanik amalurrarekiko lotura indartsua daukala. Hartu eta eman. Akaso kalekumeoi ahaztu zaigu edozein erlaziotan hartu bai, baina eman ere egin behar dela.

Baserria beraien esku hutsez berreraiki dute, egitura errespetatuz, paretak altxatuz, isolamendua asmatuz, azken finean beraien kabia osatuz barnealdera. Kanpokaldean berriz izakerak hartu du lekua. Soro zabalak, alaiak, lurrez eta orle-

giz josiak, non barazkiak dira errege eta erreginak. Kalekume hau abuztuan bixitatu nuen eta bertan gozatu nituen piperrak, berde eta gorriak, zerba ilunak, erremolatxa moreak, kuia laranjak, kolore festa ederra, bai horixe. Tomateak ere baziren negutegian. Baita zizare mordoia hosto artean, izan ere Aitor Roman nekazari ekologikoa bait da. **Basherri** sareko partaide. **ENEK** elkarteko kide. **Biolur** familiko seme. Ordiziko kontsumo taldeko **GURE** nekazari ekologikoa.

Hau ez da txofer pertsonala edukitzea bezela, ez pentsa. Aitorrek eskeintzen diguna ez da ohiko barazki dendetan aurkitzen. Gure asteko barazki sortak, garaiko barazki aukera bat izateaz gain, bizitzari osasuntsu heltzeko aukera bat da. Euskal Herriko baserriaren biziraupena sustatzen duen heinean, nekazari baten ametsari ekonomikoki erantzuten dio. Tarteko jokorik gabe, konfidantza osoz. Hau bai dela mauka paregabea.

Joku garbi honek garaiko barazki piloa ezagutarazi dizkigu, gure artean errezetak partekatzera eraman gaitu, hala nola sare soziala ehuntzen lagundu digu gure elikaduraren inguruan eta hau dena *Facebook* gabe. Honela ikasten dugu guk zein den gure janariaren benetazko balioa.

Datorren errezeta neguko prestaketa bat da, Garai honetan aurkituko dituzuen barazkiekin sukaldatzen dena. Kontsumo taldetik dator. Barrutik berotzen gaitu baina fin mantentzen, datozen egun hauetarako beharrezkoa. Baratzuri beltzak gainera antioxidante piloa ditu eta jai egunetan egiten ditugun gehiegikeriak orekatzen lagunduko digu.

Kontaktua: **Maindi baserria**, Barandiaran handi,
Ataun | 615 78 31 25 |

ERREZETA/LA RECETA: **AZALORE + ARBI KREMA ETA** **PUNTU BELTZA**

OSAGIAIK:

Azalorea, Arbia, Baratzuri beltza, Gatza eta Kalitatezko olioak.

PRESTAKETA:

Garbitu eta zaitu azalorea eta arbia. Pertza batean erregosi olio apur batekin. Kolorea hartzen duenean gatza gehitu eta urez estali. Utzi egosten 20 minutuz. Irabiagailuaz fin-fin pasa. Baratzuri beltza ontzi txiki batean ipini eta ur epel apur bat bota. Goilara batez zanpatu eta desegin krema beltz bat lortu arte. Zerbitatzeko krema katilu batean ipini eta goilaraz lagunduta tanto batzuk egin krema gainean.

OSOA trikimailua: kuia hazi batzuk hautseztatuz gero, kraskari puntutxua gehitzen diogu.

BENGOETXEA TXAKOLINA: KOSTALDEKO OIHARTZUNA



Txakolin zelaiak Olaberrian

© Anne Otegi

Goierrin txakolina egiten da. Ba al zenekiten? Olaberrin ekoizten da hain zuzen eta hori lñaki Etxeberriak eta Rosa Mari Urteagak egiten dute. Hauek biak XV. mendeko **Bengoetxean** bizi dira, Rosa Mari eta Lurdes ahizpak bertakoak izanik. Zenbat denbora daraman baserri honek bertan eta zenbat gauza pairatu izango dituen.

lñaki Etxeberria gabiritarra gehitu zitzaizen Rosarekin ezkontzean eta halaxe bizi ziren behiez inguratuta, baserriak ematen zuenarekin industrializazioa iritsi zen arte. Orduan baserriar askok, nekez, beraien zama biderkatu eta fabrikako lanari heldu zioten progresuaren izenean. Orain denok dugu lan bat, etxe bat, kotxe bat edo bi eta makina betebeharrak ongizatearen lempaean, bejondeigula.

lñakik argi dauka lurrarekiko dugun loturaren garrantzia. Bizi izan du eta zilbor este hori ez dela eten behar, jakin badaki. Horregatik behiak kentzeko unea iritsi zenean hektarea bat *Ondarrabi zuri* landatzea erabaki zuten ekoizpen ekologikoan 2000. urtea zen. Aro berri baten hasiera. Orduetik burruka ixilean ibili dira **Bengoetxean** beraiek sortzen zuten edabe hura balorean jartzeko. "Vino de mesa" izatez txakolina izatera.

Gaur egun 4H landare dituzte, *Ondarrabi zuri* eta *Ondarrabi zuri zerratia* mahatsez josiak, **denak ekologikoak**. Goierriko balkoi den ingurune hartan, eguzkiz bustiak batzutan, lanbroz estaliak askotan eta haize frexkoaz kulunkatuta gehienetan. Lurretik eskura, ahotik arimara. Txakolinak piztu egiten gaitu, zuzpertz eta bixitu. Edabe ekologikoak badauzkate izkutuko beste hainbat onura. Gaur egungo ardo gehiengoek ez bezela

era naturalen egindako muztiek sulfuroso gutxiago behar izaten dituzte eta hauen biharamuna eramangarriagoa izaten da. Zin dagit. Gorpuzari geroz eta kimika sintetiko gutxiago sartu are eta hobeto funtzionatzen du.

Lurrak ondo funtzionatzeko berdin berdin, guri bezalaxe mimatu eta kasu egin behar zaio. **Bengoetxean** lñakik, lurra mugitzeko tresna bereziak sortzen ditu, belar txarren hazkuntza kontrolpean edukitzeko. Tenerifeko lur bolkanikoari so egiten dio, drenaje kontutan aditu bihurturik, horrelaxe landareak gaixotasunetik libratzen dituelako. Japoniarrekin hitzegiten du beraiek direlako **Bengoetxe Txakolinaren** jarraitzaile sutsuenak. Hauek galdetu zioten lñakiri behin fabrikako lanari buruz: garrantzitsuago al da burnia lurra baino?

Bakarrizketa ixilean egin dezagun, komeni zaigu eta.

Kontaktua: **Bengoetxe Baserria**, Olaberria
| 619 97 70 19 | www.txakolibengoetxe.com

ERREZETA/LA RECETA: ERREBOILOA TXAKOLI BIZI SALTSA

OSAGIAIK:

Erreboiloa edo edozein arrain zuri laberako, Jengibre zati bat, Tipulini batzuk, Txakoli basokada handi bat, Maizena goilarakada handi bat, Kalitatezko olio eta itsas gatza.

PRESTAKETA:

Berotu labea 200°tara.

Ipini laberako erretiluan erreboiloa ondo olioztatuta. Bota gatza gustura. Sartu labean egin arte. Zartagi batean olio apur batekin erregosi poliki, tipulina fin fin txikituta eta kolorea hartzen duenean birrindu jengibre eta gehitu.

Txakolin hotzean disolbatu maizena hautsa eta bota zartagira gatz pittin batekin. Eduki su ertainean uneoro irabiatuz saltsa loditu arte.



© Bengoetxe Txakolindegia

ZALDIBIA Y SUS MONDEJUS



© Vanessa Blázquez

Marisol Pita, en plena faena, nos muestra sus mondejus

Las *Highlands* de Gipuzkoa pueden resultar inhóspitas, en serio. Imagínense una pareja de extranjeros aventureros que deciden salirse de la ruta establecida y conducen a algún lugar que no sea San Sebastián. Pongamos que hablo de Zaldibia.

ZALDI (Caballo) + IBI (Camino) es lo que significa el nombre del pueblito en cuestión, antiguamente canal de comunicación entre Gipuzkoa y Navarra, también camino de Santiago. En la entrada del pueblo un precioso puente construido en 1692 nos da la bienvenida. El río que pasa por debajo, el Amundarain, da cobijo a truchas arcoiris que pueden ser pescadas sin muerte en el tramo del pueblo. En Zaldibia hay pescadores, cazadores, sidreros y sidrerías clandestinas... y *mondejus*. Imaginaos la pareja de guiris en el bar del pueblo delante de un pintxo de *mondeju*, ¡me troncho! El *mondeju* no es una morcilla albina, de hecho no lleva ni cerdo. Lo que sí que lleva es mucho puerro y no es casualidad, pues es la verdura de otoño-invierno por excelencia; al igual que la grasa de oveja de temporada. Añadimos muchos huevos frescos de ca-

serío y un "pittin" de picante como una buena cayena y la magia está hecha. Así es como las prepara mi tercera abuela Marisol Pita Fernández en la taberna Beti Gazte. Después de preparar la masa con mimo las embute en el intestino de la oveja y las cuece lentamente en agua y sebo.

Los padres de Marisol regentaron el famoso Bar Pita durante 30 años, sirviendo *mondejus*, callos, manitas de cerdo, sopa de pescado y un buen menú del día que aprovechaban los trabajadores de Sukia. La amona Ignacia, abuela de la familia Gurrutxaga que no de la suya, enseñó a Marisol a hacer los *mondejus*. En la Gipuzkoa profunda las tradiciones pasan de boca en mano de las mujeres hacendosas.

Una vez aprendidas las artes culinarias necesarias Marisol Pita se casó con Zacarías Barcina, cazador y catador de mondejus. Huelga decir el tipo de agasajos que se dispensaron estos dos. A partir de ahí todo fue amor, cariño, niños y bares. El Bar Pita cerró pero hoy en día Marisol sirve sus *mondejus* en el bar Beti Gazte de Zaldibia los días que duran las fiestas patronales de Santa Fe en octubre. Y no lo hace nada mal, oye; ya que este año ha subido al podio del concurso anual de esta especialidad.

Solo a un paso de cebra de distancia, en la tienda de ultramarinos del pueblo que regenta su hija, Ana Barcina, también podemos encontrar productos de alimentación ecológica y saludable. Por aquello de equilibrar las viejas tradiciones con las nuevas tendencias. Todo queda en casa.

Información para el neófito: el *mondeju* es mucho más delicado de lo que parece y hay que saber acompañarlo en un buen brebaje como lo es el vino de Rioja a poder ser pasado por barrica.

Contacto: Calle Santa Fe 8, Zaldibia | Tel. 943 88 91 28 |

ERREZETA/LA RECETA: MONDEJU ZOPA

Si por algo se caracterizan las mujeres de posguerra es por ser representantes de lo que llamamos "cocina de aprovechamiento". Con el *mondeju* pasa lo mismo. ¿Creéis que está la cosa como para tirar ese maravilloso caldo de la cocción? Pues no.

El *mondeju* se cuece en agua con un pedazo de sebo de oveja. Recuperando ese caldo e hirviéndolo junto a rebanadas de pan de pueblo (sí, el que nos suele sobrar del día anterior también sirve) conseguiremos la tan preciada, y revitalizante, *mondejuzopa*.

OSOAdvisor (o lo que es lo mismo "ojocuidau"): tuñeate una minestrone a lo zaldibitarra añadiendo verduras salteadas a la sopa. Equilibrando que es gerundio.

● CHARCUTERÍA XUBERO: DEL CERDO, HASTA LOS ANDARES



© Vanessa Blázquez

Uno de los trabajadores, en labores de deshuese

Que la vocación es algo a tener muy en cuenta, bien lo sabe Joxelu Lopetegui. Estudió automoción durante 5 años pero no fue capaz de olvidarse del abuelo, su caserío y de aquellos terneros que tanto le fascinaban. Tanto respeto al animal hizo que caminar sus pasos hacia la meca charcutera por excelencia: Baiona. Allí trabajó, degustó y aprendió esa alquimia gastronómica que deleita a tantos exquisitos paladares.

Es una pena que a día de hoy relacionemos estos manjares con productos de dudosa calidad porque en **Xubero** la calidad del producto queda patente según entras por la puerta del obrador e inhalas los vapores de la cocción de turno. ¡Huele a gloria! Se palpa la pulcritud. Se ve sin trampa ni cartón el producto. Morros de cerdo, carrilleras humeantes, jamones enteros deshuesados, mágicamente tratados para que la proteína que contienen haga su trabajo y los deje tiernos, muy tiernos. Un espectáculo. Joxelu trabaja el producto para él mismo, está claro. Si no, no se entiende esa pasión por hacer las cosas tan bien, tan naturales.

Aditivos los justos, en pelea constante por quitar todo aquello que no es necesario en el jamón cocido, en la cabezada de jabalí, en los codillos, pero también en las salchichas. Tan artesanas, tan rústicas que nada tienen que envidiar a las alemanas. Pero no solo quita nitritos, también añade sabor utilizando especias y condimentos varios como las famosas guindillas de Ibarra o macís y pimientas selectas que muele él mismo valiéndose de un molinillo de café. ¡Grande Lope! Pero

no todo el monte es orégano y Joxelu ha tenido que adaptarse en estos 15 años a gustos y criterios variopintos. Producto natural. Adelante. Poco jugoso. Atrás. Para. Piensa. Sé coherente. Espera. Y llega la confianza, el reconocimiento y el premio de trabajar con la gente que te gusta y comparte el mismo horizonte que tú: el trabajo artesano de calidad.

En **Xubero** se trabaja bajo demanda. Cada cliente tiene sus peculiaridades y el equipo mima a todos por igual. De hecho, "Makila egiten dugu", trabajan a la antigua usanza con producto propio del cliente que transforman a su gusto. De este modo también consiguen controlar el desfilfarro de producto bruto. Todo son ventajas. Las cosas bien hechas siempre saben mejor.

Contacto: Larumbe 33, Ikaztegieta
| 943 65 17 07 | www.xubero.net

ERREZETA/LA RECETA:

GRATEN DE PATATA Y SALCHICHA AL CURRY

INGREDIENTES:

Salchichas al curry Xubero, Patatas, Cebollas, Col lombarda o berza y Queso para gratinar.

MODUS OPERANDI:

Cortamos la cebolla en juliana y la disponemos en una cazuela ancha con aceite de oliva a fuego bajo. Pelamos las patatas y las cortamos en lascas sobre la cebolla, salpimentamos y tapamos para confitar. Mientras se cocina la patata, cortar en juliana la col, lavarla y sofreírla en una sartén aparte. Añadir a la patata. En la misma sartén saltar la salchicha cortada en trozos irregulares y volcar en la cazuela. Mezclar. Coronar con el queso para fundir y gratinar.

OSOA tip: Acompañad con una buena ensalada y tendréis un plato equilibrado con hidratos, verduras y proteínas de calidad.



© Vanessa Blázquez

Codillo listo para llevar

PEIO OLARIAGA: BASATXERRIEN ZAINDARI



© www.txerrizaleok.com

Duroc arrazako basatxerria

Ordizian ezagutu genuen guk Peio, pintxoz betetako mostradore eder baten atzean eta orduan ere txerriak maite zuen, berebiziko arrakasta izan baitzuen bertan jartzen zuten hojaldre-biribilkia txistorraz bete.

Tabernari batek ordea bertako guztien umore eta amoreak pairatzen ditu sarritan eta behelaino horrek, gutako askori, parraje exotikoekin amastera eramaten gaitu eta beste batzuei mendi puntara bidaltzen ditu txerri tartean gozatzera: adibidez, Ataun eta Gabiri aldera. Ez pentsa **Basatxerri** hauek lasaialdi gehiago ematen diotela Peiori. 200 dauzka eta aldiro leku desberdinetan mugitu behar izaten ditu, urtean bitan. Lurrari deskantsua eman behar zaio eta.

Jaiotzez Gabiritarra bada ere, **Txerrizaleok** elkarteko kide honek, Ataungo Amuñain baserri inguruan hezitakoa da eta bertan betidanik hazi izan dira animaliak; izan ere XV. Mendeko idatzietan jada agertzen dira bertako joan etorriak abere kontutan.

Bereziak dira bai **Basatxerriak**, bai arrazan, bai izakerran. **Duroc** arrazako txerrikumeak hilabeterekin iristen dira hazkuntza landetara. Bertan baserriarrak terrenoa ondo prestatuta utzi du. Babeslekua, ekaitzak bortitz jotzen badu eta zuzen irauango duen hesitura zabal zabala. Ez dute askoz gehiago behar izan ere jan kontuetan basoko fruituez ornitzen dira. Hau da; ezkurra, gaztaina, sustrai eta fruitu gozo pare bat

noski. Janaria eskutik muturrera ematen ez zaienez, ez dena behintzat, txerri hauek paseo luzez betetzen dute eguna eta honexek egiten du beraien okela orekatu eta fina azkenean. Aske bizi dira landetan bost hilabetez eta ondoren hiltegitara eramaten dituzte. Okela freskoa lortzen dute **Txerrizaleek**, gantz infiltrazio altukoa, mardula eta zapoetsua.

Jaten duguna bagara, izango gara basoko zati. Haize harrotua usaintzen. Hosto tartean igurtzen.

Kontaktua: Sansinenea Erreka Poligonoa, A5-2 pabilioia
Zestoa | 943 65 56 82 | www.txerrizaleok.com

ERREZETA/LA RECETA:

TXERRI SAIHESKIA EZTIZ LAKATUA

OSAGIAIK:

Txerri saiheski pieza bat, Ur pertzakara irakiten, Gatza eta kalitatezko olioia, Baratzuria, Soia saltsa, *Aikurreko* ezitia (ahal bada) eta Limoizukua.

PRESTATETA:

Ipini ur pertza irakiten eta sartu txerri saiheskia bertan okela bigundu arte.

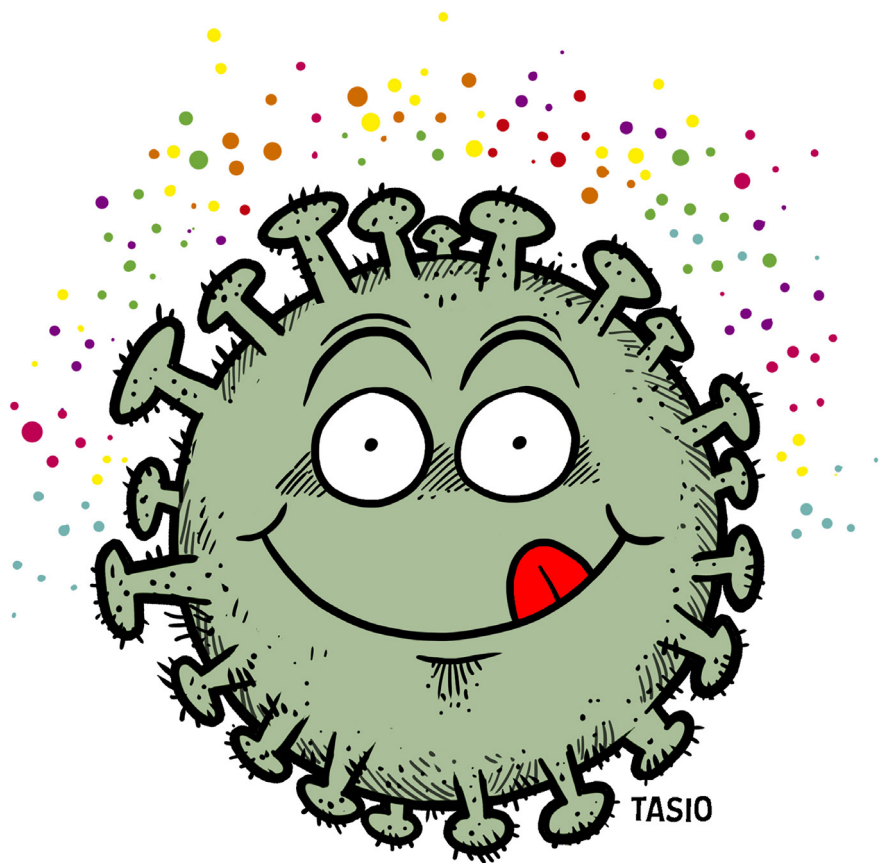
Bitartean lakaturako nahasketa prestatuko dugu. Baratzuria txiki txiki egin eta ipini ontzi batean. Gehitu ezti goilarakada lau, soia saltsa goilarakada bi eta limoi zuku goilarakada bat. Nahastu ondo saltsa lodi bat izan arte.

Saiheskia bigundu denean, piztu labea 220°. Ipini laberako bandejan olioztatuta saiheskia eta brotxa baten laguntzaz margotu alde guztietatik haragi pieza. Sartu labean 15 minutu. Ziurtatu ez dela lehortzen. Gertatzen bada igurtzi behar adina saltsa. Zerbitzatu.



© www.txerrizaleok.com

Txerrien babeslekua



ONDOJAN-VIRUS



ZUM
edizioak