

gastronomia >

estarLusa > Marmelada baten etiketa: «Osagaiak: azukrea, %42; abrikota, %32; kanabera-almibarra, %26...» Hau da, azukrea + almibarra (ura + azukrea) = %68 eta fruta, %32. Hau da datua: %32, hirutik bat, herena baizik ez.

Txikitutakoak berriro osatzeko

EDORTA AGIRRE

Eguberrietakoak igaro berri, sagardotegiaren itzal izugarria dabil hegan gure gainetik. XXL zaharretik XXL igaro beharko, martxa honetan. Ai, ama!

Ez, ni ez naiz gainerakoen antzekoa. Diziplinatu eta metodikoa naizenez, urte muturrean ebatsi ditudan ehun gramotxo horiek orain txetxetxatzen ditut. Arraunean hasi eta masajistarengana joango naiz, zerba eta azenarioez baizik ez naiz elikatuko, lanean positibo emango ez duten botikak hartuko ditut, eta abar.

Edo, bestela...

Tira, gizontasuna dugu Urrezko Lehen Mundu Zakar honetako emaitza preziatuenetako bat, nolako martxa hartu duen ikusita. Jatea omen da egiazko ontasuna. Jatea, ez mugitzea eta hori ukatzea, auzitan ezin ipinizko trinitate post-moderno.

Hartutako kiloak utzi behar, horra komeria. Dieta egiten dugunean egoera estresatzailean bizi gara, desorekan, dieta ez baita egoera normala, iraunkorra, lasaigarria. Dieta terapia da eta, halakotzat, sendatu egin behar du. Askotan porrot egin baina, arrakasta lortzen duenean, ospatu egin behar dugu («Hiru gutxiago hil honetan!»). Nola? Mahai jirari. Ez dakigu beste.

Dieta horrek funtzionatzen duela frogaturik, berriro ekingo diogu aldapa goran. Baina bera konturatu da: «Heu, berriro?». Eta oraingoan erpinago jarriko digu, merezi dezagun. Eta gu, berriz, txakur zahar modura abiatuko gara bidean, bidezidoren (eta taxi-geltokien) jakitun.

Beraz, ez du balio. Beste zerbaitekin probatu beharko. «Bai, Ondarroako hari halako sendagi-



Gosaria egiteko ordubete inguru kenduko diogu egunari. LUIS JAUREGALTZO / ARCAZHO PRESS

leak oilaskoa bakarrik jan zezan esan zion, dozena kilo kendu eta, normal jaten hasitakoan, atzera dena errekupeatu du»... Iruñeko, orduan: «Bazkaltzeko garaian frontoira egin eta pilotan aritzen da; handik lanera.» Nekeke eginik. Gauean afari-merienda, parranda... Ez, ez da posible. Ligiko andre edadetuek zer egiten zuen?

Ligiko bizimodua

Jakitunak egiten duena: hasteko, metabolismo guztiak berdinak ez direla jakitea, premia denak berdinduz asetzen ez direla sinestea, behar batzuk besteak baino larriagoak direla interpretatzea, behar baino gehiago ez jatea, parranda gehitxo ez egitea. Neurritz bizitzea, alegia.

Aginagako aitona hark esaten

zuen denok igualtxo kontsumitzen dugula bizitzan; batzuek azkarra eta beste batzuek, gehiago irauten dutenez, mantsoago. Poliki bizi behar, beraz; esaterako, beste pare bat arrautza jateko zuloa daukagula altxatu behar dugu mahaitik.

Gosaria

Bizitzako bigarren parteari hasiera eman behar digunez, behar bezain goiz jaikiko gara egun seinalatu honetan presaka ez ibiltzeko. Aurrean era guztietako gutuziak ezarriko ditugu: hainbat klasetako ogi pusketak, opilak, galletak, irratia, bizkotxoa, jogurta, musika, tea, laboreak, mamia, kafea, esnea, gurina, marmelada, egunkaria, frutak, gaztak, leihoa, zukua... Ordubetea edo, kenduko diogu egunari oturuntza hau egiteko. Gosaldu ez duguna ez da zertan zaka-

rrontzira bota: ireki ez eta bere tokira, berriro. Ez hartu berriro kafe ziztrin bat, gosaldutik partez, mesedez: begira horrela dabilztan herriei zer gertatu zaien.

Bazkaria

Egurdia aise igarotzen da. Miseria gorriei aurre egiteko zopa asmatu dute herri guztiek: likido asko dauka eta horrek, jakina, digestioaren ardura hartuko lukeen azidoklorhidrikoa neutralizatuko (alferrik galduko) du. Azido hori uretan disolbatuta, ez digu gerrarik emango. Kinka larrian, une haxe aprobetxatzea dezaizkute proteina (arraina, okela, arrautza, leka-leka: soja, babak, dilistak, ilarrak) eta karbohidrato batzuk (ogia, makarroiak, arroza) hartzeko. Beraz, bazkaria eltze zopa izan daiteke. Gin-tonik, mesedez.

Afaria

Eguneko onenak eman ditugu. Ohean geure burua adituko dugunez, hobe dugu makineria ondo engrasatua oheratzea (egunero azturaz ari gara). Lo —ongi— egiten dugun bitartean egunez antolatutako ezin izan diren aferak ordenatzen ari dira buruan; hortaz, loa galaraziko ez duen zerbaitekin afaldutako dugu, adiskide onen aurrean, ahal dela: zopak, barazki egosiak, entsaladak, mazedoniak, fruta...

Jose Migel Barandiaran

Mendea mendean hartu zuen ataundarrak bi merezimendu zituen luze bizitzeko: txikia zen eta txikiak, jakina, energia gutxiago gastatzen du, oxigeno gutxiago behar du (oxigenoak bizia eman bai, baina erre ere egiten digu, euskaldunok intuituz genuenez: bizi/piztu...). Bestetik, Gasteizko apaizgaitegian zebilela urdailiko ultzera izan zuenez, medikuak: «Hemendik aurrera dena dena pure eginko dugu».

Huraxe gehien irau duen mediku-agintea, Barandiaranek laurogeita hamar urtez ez baitzuen huts egin. Dena ehoriz hartzen zuen, digestioaren erdia eginik. Hark bazekiend digestioak, berak bakarrik, eguneko energiaren %20 gastatzen duela. Ez gara kexatzen garrantzi handikoa delako funtzio hori, baina peajea...

Jose Miel handi/txikiak ia bizitza osoan %20 hori aurreztu zuenez, ez da harritzekoa ehun urterari iritsizana.

Hari beretik, gauza jakina da karniboroa herbiboroa baino argiagoa dela: hark, gaixok, belar txiroari probetxuko zukuak erazteko amaierarik gabeko heste-hodian iragazi behar du, segi eta segi. Odol gehien aigorri behar du horretara, likido gorriak onurazko partikula minio urriak gorpuztean zehar barreia ditzan. Karniboroaren digestio-aparatua, berriz, asko ere laburragoa da, digestioa berehala bukatzen du eta odol berehala itzultzen da garunera. Horregatik da argiagoa herbiboroa baino. Piztietz ariginen, noski.

■ SUKALDEAN HASTEKO



BERRIA

Edo, haragirik gabe, «salda garbia», asteleheneko gaixoak elikatzeko. Inoiz, garbantzu potajea egin eta, zopa aurrenik, lekaleak erdian eta ondoren haragia tomatearekin. Zorionez, ez dago erre-zeta bakar eta zehatzik: neurriak begimetroz hartzen dira eta... beti goxo!

Oilo puska bat, bigarren mailako haragi puska bat, hezurren bat, txorizo mutur bat, 21 ur, porru bat, 2 azenario, tipula txiki bat, aza hosto bat, eskutada bat garbantzu beratuta, apio adaxka bat, perrexila...

■ Zuritu barazkiak (aipatu eta ez aipatutakoak)

■ Sartu dena ur hotzetan.

■ Hasieran, sua bizi piztuko dugu; irakinez gero, emeki-emeki etorriko da dena.

■ Atzenean, lanak eginak dituztelako, gantz guztiak kenduko ditugu, osotasuna epeltzean, azalera datozenean.

■ Salda horri fideoak, arroza, tapioka, ogi zopak... erants dakizkioke. Neurria: behatzak bildurik, bertan kabitzen zaizun kopurua, lagunek.

■ Presio eltzean eginez gero, denbora dezente laburtzen da (30 bat minutu). ■ EDORTA AGIRRE

Sasoiko produktuekin egindako sukaldaritzako tradizioa eskaintzen dugu, baina sukaldaritzako berriaren ukitekin.

JANTZEN

ORGI

- Eguneko menua
- Menu bereziak
- Karta

San Simon kalea, 1 – Lizaso (Nafarroa)
☎ 948 305 126

Eltzeko zopa