

Hau entsalada!

◆ Entsalada bazkari edo afariko jakia dela ukatzen duenik bada oraindik? ◆

Alde batetik, maiatzaren hondar hauetako eguraldiak bultzatu gaituelako. Bestetik, lagunartekoek irratsaio batean zerbait entzunda, gauza batzuk osatu eta zehaztea nahi zutelako. Bestetik, *osasuntsu* bizitzeko grina udaran biziagoa omen delako. Beste bat: sakela edo poltsikoaren mesedetan jardun behar. Alde guztietatik inguratuta, aste honetan entsaladaz idatzi beharko, nahitaez.

GAUZA BITXIA DA ORAIN DELA 80 urte arteko sukaldaritzazko liburuetan entsalada *maneiatu* beharra azpimarratzen dutela ikustea: are ordu erdia letxuari eragin-eta-eragin, eskuz! Nonbait *gordinkeria kendu* nahi zioten janari bitarte mekanikoez, tenperatura erabili gabe.

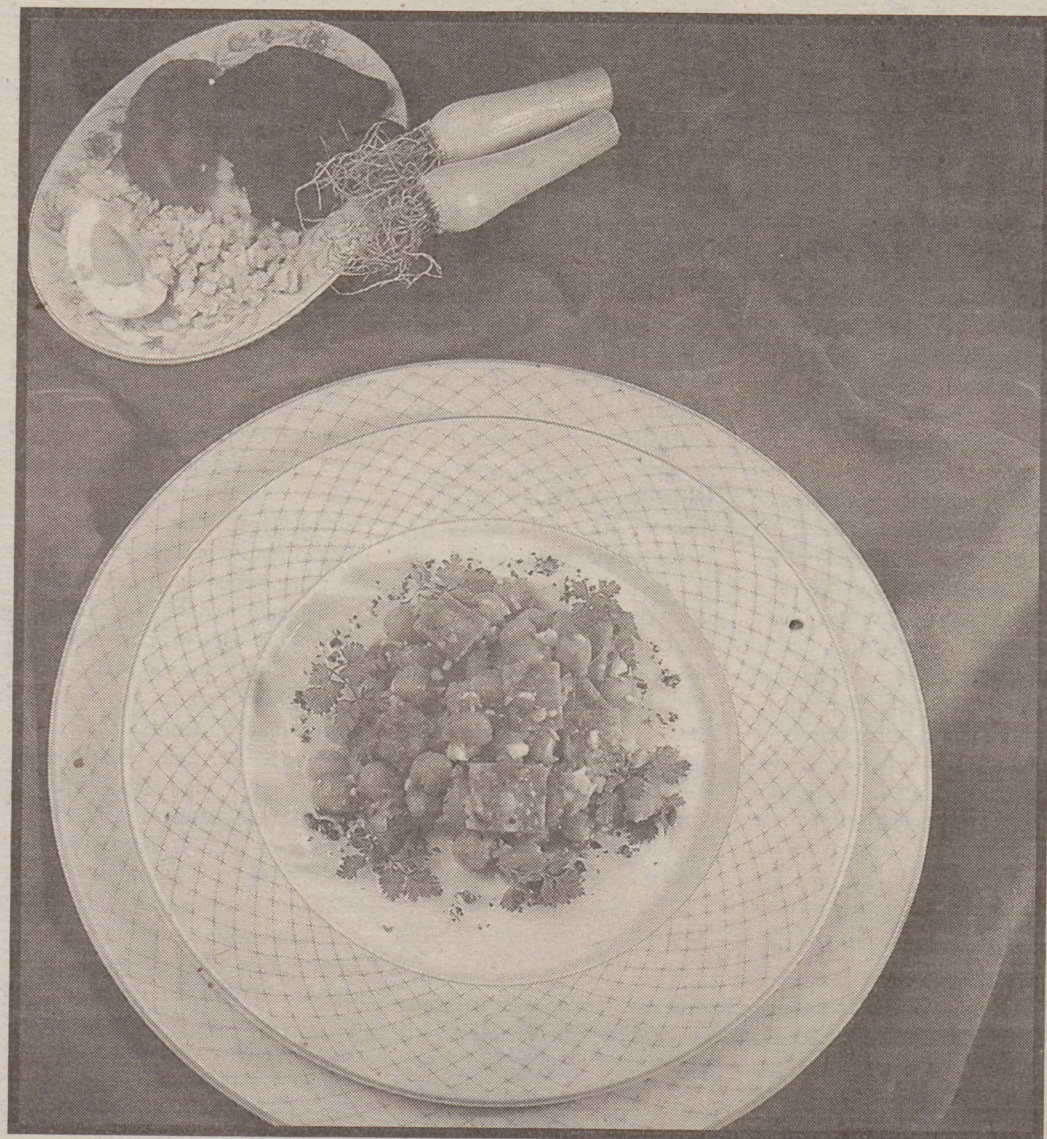
Egia esan, entsaladaren kultura oraindik ez dugu oso hedatua etxe zuloan: letxua, tomatea eta kitto, oro har. Alternatiba: entsaladilla errusiarra (Tsarren Errusian bestelako entsaladak prestatzen zituzten, baita sukaldaritzan ere: esturoia, orkatz konfitatuak, kabiarrak, trufak-eta).

Entsalada atsegina da, esana dugun bezala, eta abantaila askotxo dauzka ikuspegi askotatik: ekonomiatik, merkeenetakoa (bezperan geratutako puskak probetxatzeko modukoak direnik ez du inork ukatuko) eta lan gutxi ematen digu; osasunetik, kaloria gutxiko eta liseriketa errazekoa da, gehienbat landarea duelako osagai nagusia; adimena ez da arrunt nekatu behar, ia denetik ongi doakiolako entsaladari, eta abar.

Epel eta beroak

Zerbait aldatu (ugaltu, aberastu) da azken urteotan panorama honetan: entsalada udarako jan fresko soila zen arren, orain entsalada epelek (areago, beroek ere) aukera zabaldu dute eta udazken, udaberri edo neguan ere ongi sartzen dira hamaika motatako entsaladak.

Norbaitek galdetzen zuen, lehengo batean, zer *kabitzen* zen entsaladan edo, hobeto esan, zer ez zen egokia. Bateko erantzuna luze-luzea, bestea motza zeharo. Zer ez den egokia erabakitzea ez da kontu erraza. Agian esan genezake ez dela egokia zapore bat besteen gain-



Garbantzu entsalada bat, adibidez, Pedro Subijanaren errezeta bati jarraiki.

Dena doakio ongi entsaladari:

barazkiak, oreak, arrainak, frutak, arrozak, patatak, haragiak, lekaleak. Eta arau bat: ez utzi dena usain edo zapore nagusi baten mende

gainetik nagusitzea, bera bakarrik nabarmentzea: ospina, pipermina... Osotasunaren armoniari begiratu behar zaiola proposatuko nuke neuk.

Zer sartu? la **barazki** guztiak (gordinak, erreta, egosita, kontserbakoak... segun eta) eta ez hemengo zortzi letxu klaseak bakarrik, itsaskiak nola ez (otarrain eta otarrainskak, eskirak, ganbak, mixerak, karramarroen gorputz atalak...), **arrainak** (egosiak, keztatuak, salsan egindakoak, olio edo eskabetxetan kontserbatuak, erreak... hoztutakoan), **zefalopodoak** (olagarro, txipiroi, txautxa eta xibia), **oreak** (espagetiak, fideoak; ur edo salda berezietan egositakoak), **lekaleak** (lekak, babarrun beltz, pintto nahiz txuriak, garbantzuak, babak...), **arrozak** (integral nahiz zuriak),

haragiak (oilasko, pabo, ahate, untzikia, york urdaiazpikoa), **patatak** (egosita, erreta), **frutak** (sagarra, aguakatea, mahatsa, banana, pinaburua, udarea, mukarka...), frutu lehorrak (gaztainak, hurrak, almendrak, pistatxoak...). Bai, niri ahantzi baina zuk zehazki apuntatu didazu hori ere.

Esaten duguna egiaztatzeko, adibide ezagun bat jarri besterik ez: mazedoniak ez ote dira fruta entsaladak?

Bota saltsa lasai

Entsalada ederki osatuko duen beste gai bat izango da saltsa. Orain artekoan ozpin saltsa soil bezain gexala egin izan dugun arren, etxean geure gustura moldatu ditugu hamaika usaindun olio eta ozpinak (belarrak bertan sartu eta, ilunpean, epe-

batez beratzen utziak). Hauek soilik eta beste batzuekin nahi-sita. Hamaika motatako maionesak, edozer erantsita: baraxurja, pattarrak, piper gorria, espinaka (krema), yogurra, txanpinoi naturala, tomate saltsa, latako antxoa, mostaza, perrexila, estragoia, xarbot, limoia, laranja...

Amaitzeko, aurkezpena zaindu egin beharko genukeela esatea gustatuko litzaidake, prezioan aurreztu duguna nabarmen ez dadin: koloreak eta kokaera mimatzen hasi beharko euskaldunok ere, XIX. mendeko arkitektura eta eskultura liluragarri haietan erori gabe, baina koloreek, usainek edo itxurek osotasun bakarra era dezaten moduan. Eta, zergatik ez?, lore batzuetako petaloak lagungarri interesgarriak izango ditugu lan honetan.

Errezeta bat ematea, beraz, esandakoaren ondotik, ez zait oso bidezko iruditzen, sormenari kartolak jartzea bailitzateke. Agian entsalada lehiaketa antolatuko beharko genuke guk.

• Edorta Agirre •

PERREXIL
TXOKOA

Untxikiaren kontsumoa

Gipuzkoa eta Bizkaiko euskal herritarrok ez omen dugu jaten urtean laguneko kilo erdi bana untxiki baizik. Nafarroan, berriz, dextente gehiago (3,5 kg.). Gaur, igandez, Donostiako Bretxa azokan, untxiak prestatzeko lehiaketa gastronomikoa egingo da eguerdian eta, ondoren, 14.00ak aldera, untxikia dastagai izango duzue dohainik (produktoreek 300 bat buru eramango dituzte bertara).

EEBBetako 'chef'-ak

Okerren jaten omen den munduko herrialdeetako batean, EEBBetan, goi mailako *chef*-ek aldarrikapena egin dute: ez dutela aldeztu aurretik *maneiaturako* janik prestatuko beren lantokietan. Hortaz, ingeniari-tza gehetikoaren bitartez erdietsitako *munstro* edo produkturik ez dute nahi: landare klonikoak, 40 kilo arterainoko lupin, erreboilo eta urraburuak, tomate ustelezinak, mikaztasunik gabeko errefauak, oxidatzen ez diren sagar eta abarrek baztertuta daude jatetxe horietatik.

PRODUKTUA

'Beti Goxua'

Hostorezko bisigu esnegainduna

Pisua: 480 g. Osagaiak: irina, gantza, gantzak, margarina, azukrea, esnegaina, ura, 595 pta. (24 libera), kiloko 1.200 pta. Testua erdaraz.

Opilgintzak izugarritzko bultzada hartu du azken urteotan, kaleko *croissanterie*-en ugaltzeak erakusten duen legez. Erosmen handikoen-tzako merkatua da hori.

Bestelako bezero patrika estukoari begira, aldiz, egiten dira produktu merke (ez oso merke) hauek: gurinaren ordeztu gantza eta margarina, esnegainaren ordeztu txuringoa eta honelako aldaketak egin ohi dira kostuak garesti ez daitezen.

Eta bukaera ez da ona: hojaldrea biguna, esnegain gustugabea, eta abar. Enpresaren ia daturik ez agertzeak horixe iragarri zigun baina guk... Lezioa, beraz, hurrengorako.