

Landarezkoen ikurrin akrata: gorri, berde, beltza

PABLO S. QUIZA



Mirariak porrot egin aurretik, zientzia pittin batez jantzi

NORK BERE ADIMEN ETA eskarmentuaren arabera, arrakastaren gainean harroturik edo frakaso txikiak orkatilari erantsita, aurreraka ari gara geroz eta dastatzaile exijenteagoak limurtzeko formula berri eta egokien bila. Udaberriaren ekuatore gainean goazela, hor nonbait, dagoeneko menestra, esparrago, orburu eta abar prestatzeko makina bat errezeta irakurriak gaude.

Oharpen xumea: euskal sukaldaritzako aurreneko errezeta-liburuak kontsultaturik, guztiaren erdiaz jabetuko zinen; hortik aurrera, denetik argitaratu izan da: zuzentasunez idatzitako ekarpen interesgarriak, dirua irabaztea helburu bakarra duten kopia eta fusilamendu tamalgarriak, kalitate oneko irudiz josiak zenbaitetan...

Alkatxofak ebaki eta berehala... belztu!

Ez da harritzekoa, beraz, alkatxofak urdaiazpikoarekin nola prestatzen diren begiratzera bazoaz, liburu berria ere betiko bidetik abiatua ikus-tea: «Zuritu eta ebaki orburuak eta gorde limoi erdi batekin garraztutako uretan», edo horrelako zerbait.

Zer merezi du, limoiz garraztutako orburu polita har-

tu ala berezko gustua duen alkatxofa beltzaranak jatea? Bataren mesedetan, besteari uko egin behar, nahitaez?

Konparazio baterako

Parabolen bitartez ulertu ohi ditugu gauzak, askotan. Itsasteko kola batzuek bi osagai dituzte, ontzi banatan. Bereizirik ez dute erreazio-rik sortzen, baina bata bestearekin elkartuta, itsatsi beharrekoa josi egiten dute.

Gauza bertsua gertatzen zaie landarezko (fruta eta barazki) zenbaiti: txanpinoi eta onddoen, sagar eta udare, oliba eta aguakateen mamian bereiz dauden bi sustantziek (izen exotikorik ez dugu aipatuko), elkarrekin topo egitean, landarearen zati horren oxidazioa eragiten dute. Oxidazio hori zitrikoek —C bitaminak, bereziki—, ur gaziak eta tenperatura handiak galarazten dute, etxekoandreak aspaldi zekien bezala.

Kontua ez da, besterik gabe, metodo baten ordeztzea erabiltzea: ezinbestekoa da orburuekin nolako landareak egosiko ditugun gogoan hartzea, bati mesede egiten dionak baliteke bestea hondatzea.

Berdeak

Barazki berdeak kolore hori

du klorofila (griegoz, kloro = berdea) izeneko pigmentoari esker. Eguzkitatik kentzean, berotzean edo izotzean, klorofilatik galtzen du landareak edo ez du ekoizten: horixe lortu nahi da endibiekin (endi-bia, berez, txikori mota bat da), esparragoekin (lurrez estaltzen dira, ez berdetzeko, mikatz ez bihurtzeko) eta besterekin.

Landare horrek, egositakoa, kolore hori mantentzeko, jatetxe ospetsuren batek bikarbonatoa gehitzen zion urari. Horrela, uraren pH faktorea altxata, azidotasuna alkalinitasun bihurtuta, klorofila-molekula ez zen aldatzen. Eragin kromatikoa polit-polita bazen ere, dastamenak ez zuen arrakastatzat hartzen, botika-tejoa uzten baitzion jakiari behar baino

ordubete lehenago hartutako bikarbonatoak.

Baduzu beste bide bat, natural eta erraza, kolore hori plateran maite izanez gero: ur ugariak (azidotasuna ahulduta, klorofilaren ezabaketa mantsoago gertatzen baita) irakiten duenean (egosalidia murrizteko), bota barazkiak poliki-poliki, irakinaldia eten gabe eta eltzea estali gabe (lurrundutako azidoak uretara itzul ez daitezten osteraz), eta egosi barazkia *al dente* egon arte (zenbat eta egosaldi laburragoa, orduan eta koloregabetzea gertatzeko arrisku txikiagoa).

Belzkarak

Beste multzo batean sailkatuta aurkituko ditugu antozianinak dituzten landareak (erremolatxa, lonbarda, ma-



MARISOL RAMIREZ

Produktua



Etxenike euskal pate

Tf.: 34 48 79 04 11

AURITZ (Nafarroa)

Pisu garbia: 190 g. Prezioa: 1.082 pezeta, 43 libera (kiloko, 5.700 pta., 230 lib). Osagaiak: ahate-gibela (%75), ahatekia, esnea, arrautzak, gatza, azukrea, piperbeltza, Oporto ardoa. Testu osoa, espainolez.

Pate hau hozkailuan sartu ez izana edo epeldutakoan dastatzea eskertuko duzu: lautik hiru duen ahate-gibel eta trufaren usaina hotzak ezabatzeari lastima litzateke. Pate honen goxagarriena irentsita-koan ere gustuondo garratz finak hortxe dirauela da. Birkaina, hitz batez, firma auriztarrak prestatzen dituen produktu anitz bezalaxe. Ospakizunetan, gogoan izateko modukoa. Gure aurreko artikulua irakurrita, norbait pate berezia egitera ausartzen ez bada, hortxe du aukera dastamena zailtzeko.

susta, mugurdi, piku eta mahats beltza, esate baterako), urdin, gorri eta moreez apaintzen dituztenak. Pigmento horiek uretan erraz disolbatzen dira (lonbarda edo erremolatxa egosi dugun ura ikusi baizik ez). Kolorea mantendu nahi? Erantsi urari limoi-ura edo ozpina. Eta egostean ez nahasi (edo nahasi, baina zerorrek horrela nahi duzulako: egosi arroza erremolatxa-uretan, adibidez) beste elikagaiekin, aldamenekoak ere urdin aterako direlako uretatik.

Gorriak

Barazki eta fruta batzuk gorri, gorrixka edo horiak dira, klorofila eduki ordez, karotenoa dutelako: tomatea, azenarioa, piperra, sandia, muxika eta beste hamaikak. Hauekin ez dago egostean kolorea galtzeko kuidadorik, uretan ez direlako disolbatzen, presio handia nozitzen ez badute, behintzat.

• Edorta Agirre •