

RZ fresko-freskoak udari ongi-etorria egiteko

EDORTA AGIRRE

KZ ko RZ

Melokotoizko sorbetea

(Uda-giroa aurki helduko dela ospatzeko)

SORBETE
MOLDATZEKOAK:

1 Kg. melokotoi, 300 g. azukre, 1 limoi, (pomelo, limoi edo bestelako zitrikoekin egin nahi izanez gero, jarri 450 g. azukre)

TEILA
MOLDATZEKOAK:

4 arrautza zuringo, 300 g. irin, 30 g. gurin, 200 g. almendra (hur, pista-txo, intxaurre...) eho edo birrindurik.

Hasteko, melokotoiaren etimologia: jatorriz, *malum* (sagar) + *cotonium* (irasagar edo «menbrillo») zen latinez; «sorbetea», berriz, ez dut uste «hurru-patze» erdal parekotik datorrenik, arabierazko *xarbat* (edaria) sendoa sorburu duela bai-

tal latzak osatzen ez uzteko, alegia. Eduki bertan ongi gogortu arte.

Hasi orduan orezko teilak prestatzen.

- **Teilak prestatzeko**, bigundu gurina eta nahasi almendra eta zuringoekin. Gehitu irina eta utzi pausatzen, ordubetez. Kontua da almidoizko pikorrek ur-abia osatzea. Labean sartu orde, epelean hobeki moldatuko da. Orea lurrindu nahi baduzu, aukera zabala dago: kanela, bai- nila, laranja azala, muskatua, pattraren bat...
- Ore horrekin 10 cm-ko biribilak osatuko ditugu labean sartzeko moduko paper banatan (aluminiozkotan, besterik ez bada eskura). Horrela erreko ditugu 180° C-tan, gorritzen hasi arte.

Kontuz, labean: teilak gehiegi errez gero, hauskor agertuko dira. Bero dagoela, ore hau malgua da ur eta gurinaz batu dugulako irina; hoztean, berriz, gogortu egingo da.

- Biribilak labetik atera eta berehala egokitu pilota txiki, edalontzi edo beste zer baiten gainean: sorbetea jartzeko ontziak horiexek izango direnez, kabitzeke gauza izateko moldatu behar ditugu, hoztu bitartean.

Teila asko egin badituzu, gorde kutxa batean, ondo itxita.

- Izozkailua -18° edo -20° C-tan egongo da, eskuarki. Gaurko sorbetea egokitzeke tenperatura altxatzea ez litzateke bidezko. Eta sorbetea hotzegi hartzea ere ez da atsegin. Atera, beraz, moldatu bolatxoak eta utzi minutu batzuetan epeltzen. Ondoren, antolatu ontzi jangarrietan eta mahaira, korrika, teilak kras-katsu egon daitezen.



Ardoaren

Txokoa

Paradoxa frantsesa

Azken urteotan asko idatzi eta esan da paradoxa horri buruz enologiaren munduan eta medikuntzan. Gaur paradoxa hori zertan datzan azalduko dut, askok oraindik ez baitakite ikerketa horren berri.

Ikerketa hori Serge Renaud ikertzaileak azaldu zuen Estatu Batuetako CBSko 60 minutuko programan; izan ere, urte askoko ikerketaren ostean, hainbat ondorio atera zituen, hala nola, Frantziar bihotzekoak jota hiltzen zirenen kopurua Estatu Batuetan hiltzen zirenenena baino 2,5 bider txikiagoa zela. Frantziar eta iparramerikarrak koipe kopuru bera jaten dute, gogoan izan Frantziako estatuko dietan gurina, esnegaina, foie, eta horrelakoak oso hedatuta daudela, baina ardo kontsumoa Frantziar askoz ere altuagoa da; gogoratu munduan ardo gehien edaten den herrialdea dela —pertsona bakoitzak urtean 55 l, gutxi gora behera—. Behin ikerketaren berri eman ondoren, Estatu Batuetan aste betean ardo kontsumoa %40 igo zen.

Neurrian edanda, dosiak egunean zehar banatuta eta janariarekin lagunduta, ardoak odola likidotu egiten du eta horrek kolesterol txarra (LDL) jaisten du.

Baina ardoa ez da ona kolesterol txarra jaisteko soilik, ardoak beste konposatu batzuk ere baditu, polifenolak esaterako, oso mesedegarriak direnak odol hodiak zaindu eta odolbildurik ez sortzeko, oxidazioaren aurka, etab.

MIKEL GARAIZABAL

KZ ko RZ

Txokolatezko mousse erraza

(Aurki hasberri izango direnen azterketa)

OSAGIAIAK:

- Lau arrautza
- Tableta bat txokolate
- Bi koilarakada gurin
- Bi koilarakada ur
- Azukrea
- Koñak kopatxo bat

Goiko RZ-n bezalatsu jardungo gara. Txokolateak funtsezko osagai izan beharko lukeen kakao bataiatzean goia jo zuten zientzialariek: *Theobroma* (hau da, jainkoen jana) *cacao* jarri zioten. Mundu zabalean nolako arrakasta erdiesten ari den ikusita, bete-betea asmatu omen zuten haiek, esnedun txokolatea «beltza» baino dezente gehiago ekoizten dela kontuan izaki ere.

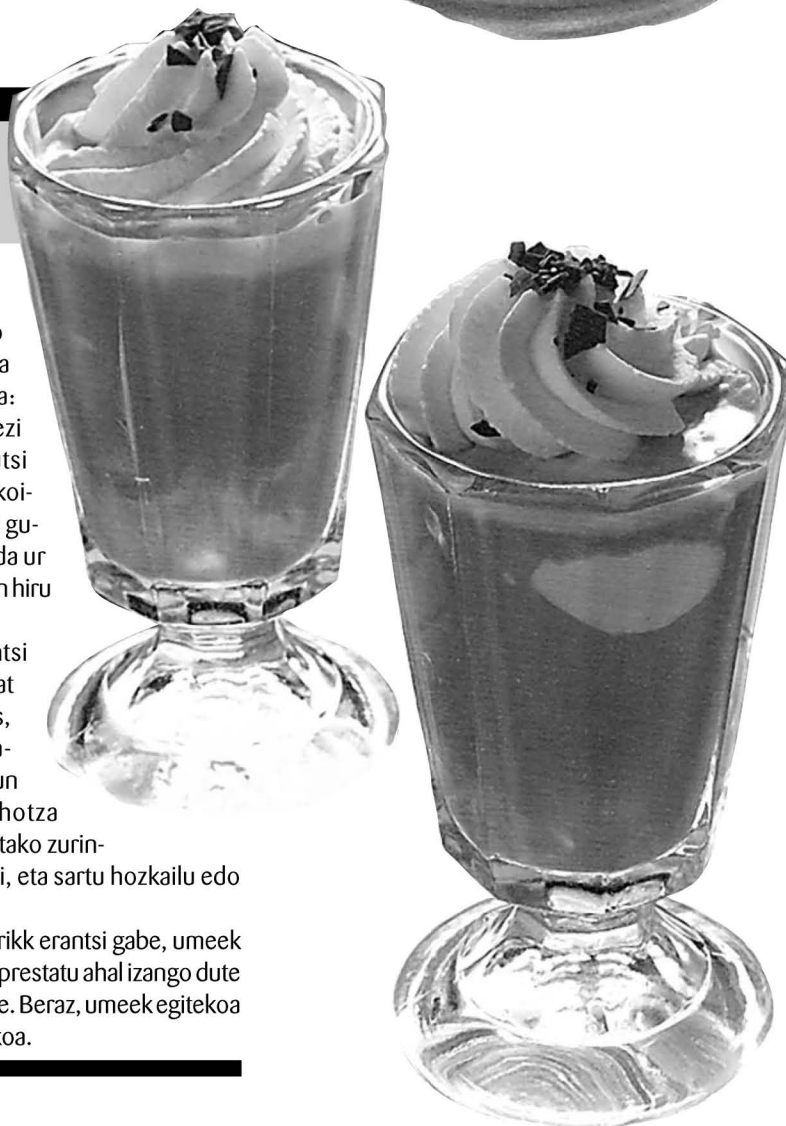
Patxi Abad iruñarrak denetik egiten du eta gehientsua ondo, gainera: Unibertsitate Ospitale bateko Neurologi Zerbitzu Buru lanean jardun, etxean xanpaina egin, nafar herrietako errezeta zaharrak bildu, sukaldaritza-liburuak (5) idatzi... Euskaraz sortu balu, «Mikrouhin labea eta sukaldaritza tradizionala» bataiatu zukeenetik jaso dugu ondorengo postrea.

- Lau arrautzen zuringoak eta gorringoak bereizita, aurrenekoak elur-puntura harrotuko ditugu. Gorde.

- Jarri mikrouhin labean sartzeko moduko ontzi batean tableta bat txokolate (bikaina: bestela, ez du merezi etxean egitea), hautsi pusketan, gehitu 2 koilarakada gurin (edo gutxiago), 2 koilarakada ur eta erre labe horretan hiru minutuz.

- Atera bertatik, erantsi azukrea, kopatxo bat koñak (edo calvados, kirsch, Izarra, patxaran...), gorde ditugun gorringoak eta, ia hotza dagoenean, harrotutako zuringoak. Nahasi, poliki, eta sartu hozkailu edo izozkailuan. Kito.

Alkoholun osagairik erantsi gabe, umeek ere hartu eta, nola ez, prestatu ahal izango dute zailtasun handirik gabe. Beraz, umeek egitekoa eta hartzeko primerakoa.



KZ ko RZ

...eta limoizko
moussea(Aurrekoa gozoei edo
negutiar iruditu bazaizu)

- Errazagoa oraindik: irabiatu bost arrautzaren gorringoak, hiru limoien (laranjaren, pomeloren...) zukua eta 5 koilarakada azukre (edo zuk nahi duzun adina: kontuan izan, dena den, hotzak gozotasuna ezabatzen duela).
 - Sartu krema hori mikrouhin labean 3 minutuz, eragin koilara batez eta berotu beste horrenbeste.
 - Atera ezazu. Epelduz doan bitartean, harrotu zuringoak elur-puntura. Hoztutakoan, nahasi biak eta gorde hotzetan.
- Hiruretako edozein zerbitza daiteke goian prestatu ditugun teiletan, ezta?