freskua!

02 zk.
2020ko urria

ZARAUZKO MERKATU PLAZAKO **ALDIZKARIA**

DOAN

ZARAUTZ
MERKATU PLAZA

>> hurrengo orria

freskua!
2. zk.
ZARAUZKO MERKATUKO ALDIZKARIA
DOAN

FRESKUA Zarauzko merkatu plazako aldizkaria da. CYCLUS OFFSET %100 PAPER BIRZIKLATUAN inprimatuta dago. Zarauzko Merkatu plazako ekoizleen, dendarien eta sasoiko produktuen berri ematea da bere helburua.

Zarauzko Merkatu plazako ikerketa

Tokiko Nekazarien Eragin Ekonomiko eta Soziala – EHU 2017

2017. urteko otsailean Euskal Herriko Unibertsitateak tokiko azoken inguruko ikerketa bat egin zuen, Gipuzkoako sei Landa Garapen Elkartek bultzatuta. Ikerketa horren helburua zen azoken egoera eta tokian tokiko ekonomian duten eragina zein zen jakitea, ondoren, horien etorkizuna bermatzeko estrategiak eta neurriak zehazteko.

Ikerketa horretan Gipuzkoako 10 azoka aztertu ziren, horien artean, Zarauzko Merkatu plaza. Ikerketa burutzeko erabilitako teknikei dagokienez, inkestak eta elkarrizketak egin ziren, eta bi profil osatu: ekoizleena eta kontsumitzaileena.

Ikerketaren arabera, Zarauzko Merkatu plazako ekoizle/saltzaile kopuruaren % 66,5 emakumeak dira, eta % 33,5 gizonak. Adin-tarteari dagokionez, % 35,2 55 urtetik beherakoak, eta % 64,8 55etik gorakoak. Ekoizleak, jatorriz, orokorrean, Zarauzkoak edo Urola Kosta eskualdekoak dira, eta postuetako saltzaileen % 81,8k 10 urtetik gorako antzinatasuna du.

Zarauzko Merkatu plazan saltzen diren produktuei dagokienez, barazkiak (% 34), fruta (% 19) eta arrautzak (% 17) nagusi badira ere, beste hauek ere merkaturatzen dira: esnekiak (% 10), produktu eraldatuak (% 9), ogia (% 4), loreak (% 3), landareak (% 2) eta perretxikuak (% 2).

Bestalde, Zarauzko Merkatu plazako kontsumitzaileen % 66,3 emakumeak dira, eta % 33,7 gizonak. Nagusiki, 50-65 urte bitarteko herritarrek erosten dute Merkatu plazan (35-50 urte artekoak igotzen hasi diren arren) eta erosketa-eredua berehalakoa da (egunean egunekoa), gutxi gorabehera 25 eurotik beherakoa.

Ikerketaren arabera, kontsumitzaileen erosketa-motibazioen artean produktuen kalitatea eta gertutasuna nagusitzen dira (bertakoa izatea, alegia), baita, plazara joateko ohitura, ekoizleekiko harremana, prezioa, produktua ekologikoa eta osasuntsua izatea, eta bertako baserritarrei laguntzea. Bestalde, ikerketak jasotzen ditu Merkatu plazan ez erostearen arrazoi batzuk ere: erosotasun eza, ohitura falta, prezioa, ordutegia, erakargarria ez izatea, edo baratza propioa izatea, besteak beste.

Laburbilduz, ikerketaren ondorio nagusiak hauexek izan ziren: herritarrak kalitatezko elikagaiak eta bertako produktuak erostera gerturatzen dira Merkatu plazara, eta erosketa-eredua konfiantzan eta fideltasunean oinarritzen da. Ikerketan aztertu ziren beste azokekin alderatuta, Zarauzko Merkatu plazan kontsumitzaileek egiten duten gastua eta gazte kopurua handiagoa da, eta, beraz, ondorioztatu zen Merkatu plazaren eragin ekonomikoa esanguratsua dela tokian tokiko garapen ekonomikoan.

02
Zarauzko merkatu plazako ikerketa

03
ELKARRIZKETAK
Baso-beltz
Itziar arrandegia

04
GARAIAN GARAIKOA
Azalorea eta Txipiroiak

05
ERREZETA
Txipiroi barrubeteak tinta beltzean eta arroz kurruskaria

06
BA AL ZENEKIEN?
Intxaurrondoak
Hurrak

07
Denbora-pasa

ELKARRIZKETA

Milagros Arrojeria

BASO BELTZ

Baso Beltz Aitze auzoan dagoen baserri familiar bat da.
Orain dela 70 urtetik jartzen dute postua merkatuan. Milagrosena 2. belaunaldia da.

***Eustakio Aristi**, Milagrosen semeari egindako elkarrizketa*

Aldaketarik sumatu al duzu azken urteetan Merkatu plazan?

Orokorrean merkatuan gorabehera asko izaten dira. Uda sasoian erosle gehiago mugitzen da, baina, orokorrean, merkatura gerturatzen den jende kopurua jaitsi egin da. Nire ustez, pertsonek, gaur egungo bizimoduarekin, erosotasuna bilatzen dute.

Nola ikusten duzu Merkatu plazaren etorkizuna?

Jendearen kontzientzia aldatzen ez den bitartean, merkatuak ez dauka etorkizun oparorik. Hala ere, egia da larunbatetan jende gehiago mugitzen dela merkatuan.

Zer garrantzi dauka zuretzat Merkatu plaza bizirik mantentzeak?

Azokaren bitartez jakin dezakegu herri bakoitzean bertakoa eta garaikoa zer den. Produktu hauek markatzen dute herri bakoitzaren ingurunea nolakoa den eta lana egiteko modua nolakoa den. Azken finean, herriko ingurunearen erakustokia da.

“Azoka baten bitartez jakin dezakegu herri bakoitzean bertakoa eta garaikoa zer den”

ELKARRIZKETA

Jon Andonegi

ITZIAR ARRANDEGIA

Merkatuan 1956. urteaz geroztik; hau hirugarren belaunaldia da bertan lanean.

Nola hasi zinen familiako negozioan lanean?

Betidanik egon naiz bertan. Hasieran laguntzera etortzen nintzen, eta azkenean bertan gelditu nintzen lanean.

Nolakoak izan ziren zure lehenengo bizipenak Merkatu plazan?

Familiako negozioa izanik, txikitatik etortzen ginen merkatuko arrandegira, larunbatetan. Hasieran guretzat jolas bat zen. Zarauzko merkatuan beti izan dugu giro ona.

Nondik dator arrandegian saltzen duzuen arraina?

Berdelaren, antxoaren edo hegaluzearen garaia denean, Getariako moilatik ekartzen dugu, eta beste arrain guztia Pasaiatik dator. Egunero ni neu joaten naiz arrain freskoaren bila.

“Txikitatik etortzen ginen arrandegira, larunbatetan. Hasieran guretzat jolas bat zen. Zarauzko merkatuan beti izan dugu giro ona”

GARAIAN GARAIKOA

UDAZKENEKO PRODUKTUAK

azalorea

Izenak adierazten duen moduan, lorea da azalorearen zati jangarria. Normalean burua bakarrik jaten da, eta zurtoina eta hostoak salda egiteko erabiltzen dira, edo bota egiten dira.

Elikagai honen osagai nagusia ura da. Oso kaloria gutxi ditu, karbohidrato, proteina eta koipe gutxi dauzkalako. Hala ere, aberatsa da zuntz dietetikoan, C bitaminan, B6 bitaminan, azido folikoan eta B5 bitaminan.

Hainbat modutan prestatu daiteke: lurrunetan, erreta, frijituta, erregosita edo gainerreta. Beste plater baztuekin batera ere zerbitzatu daiteke, hala nola, lekaleekin edo arrozarekin, edo oinarrizko osagai gisa barazki-menestra osasungarri batean.

***BALIO ENERGETIKOA:**
Osagai nagusia: ura
Energia kopurua: 125 kcal/100 g
Propietate diuretikoak ditu

txipiroiak

Animalia hauek, olagarroekin batera, azkarrenak dira azal-kolorea aldatzen.

Balio handiko proteinak eta Omega 3 gantz-azido poliasegabeak ditu. Mineraletan ere aberatsa da, bereziki, selenioan, fosforoan, iodoan eta burdinean.

Frijituta, erromako eran, arrautza-irinetan pasatuta, tintan, tipularekin, beteta, risottoan, plantxan, babekin, patatekin gisatuta, fideoarekin, andaluziako eran... Mila modutan presta daiteke produktu bikain hau.

***BALIO ENERGETIKOA:**
Proteina-eduki handikoa
Balio minerala: kaltzioa, fosforoa eta iodoa
A bitamina

<< aurreko orria

SASOIKO ERREZETA

Txipiroi barrubeteak tinta beltzean eta arroz kurruskaria

PRESTAKUNTZA

Txipiroi barrubeteak:
Txipiroiak garbitu, azala kendu gabe. Zartagin batean, fin-fin moztutako tipula sueztitu, oliba-olio zurrusta batekin.
Lau txipiroi hartu, eta dadotan moztu. Sueztitu, potxatutako tipularekin elkartu, eta txipiroiak samur egon arte egiten eduki. Horrekin beste lau txipiroiak bete. Zotz batekin itxi, eta zartagin batean gorritu oliba-olio pixka batekin. Ondoren erroak ere gorritu, kurruskari jarri arte. Erroak eta txipiroiak gorde.

Txipiroi saltsa:
Tipulinak, porrua, piper berdea eta txipiroien kokotxak oliba-oliotan sueztitu. Izerdia bota dutenean, ardo txuria egin, lurruntzen utzi, eta ondoren tomate-saltsa gehitu. Arrain-saldaz busti eta egosten utzi. Tinta eta ogia (aukeran) gehitu, eta beste 15 minutuan egosten utzi, birrindu eta txinotik pasatu. Behar badu, gatz gehiago bota.

Arroz eta tinta kurruskaria:
Arroza ur ugaritan egosten jarri 25 minutuan, egosketa-puntua pasatu arte. Xukatu, txipiroi-tinta gehitu, eta film-paperaren laguntzarekin lukainka modukoak egin eta izoztu. Izoztuta dagoela, ebakigailuan xafla finak moztu, deshidratagailuan lehortu, eta ekilore-olio berotan frijitu (180°C), puztu arte. Xukatu eta gatza egin.

Azken ukitua eta aurkezpena:
Txipiroiaren ertz zabala moztu eta berdindu, eta labean berotu 5 minutuz 150°C-tan. Krujiletaren gainean jarri, tinta-saltsa gehitu, txipiroiaren ondoan hanka kurruskaria ipini, eta gainean arroz kurruskaria.

Trukoak eta gomendioak:
Txipiroia garbitzen dugunean ez badiogu azala kentzen, zartagian gorritzerakoan zapore gehiago eta kolore hobea emango digu.
Tinta-saltsari kolorea eta zaporea emateko modurik onena txipiroiak barruan duen tinta erabiltzea da.
Arrozaren kasuan, egosketa-puntua pasatzen utzi, ondoren lehortu eta, azkenik, olio bero ugaritan frijitzen badugu, snack oso zaporetsuak lortuko ditugu.

OSAGAIAK (4 pertsonentzat)

TXIPIROI BARRUBETEAK
8 txipiroi
Tipula sorta bat
Zotzak
Koilarakada oliba-olioa

TXIPIROI SALTSA
2 tipulin, 2 porru
Koilarakada arrain-salda
10 cl oliba-olio
1 edo 2 koilarakada txipiroi-tinta edo txoko-tinta
15 cl ardo zuri lehor
Oso ongi txikitutako piper berde bat
50 g tomate-saltsa
Ogi zati bat (aukerakoa)

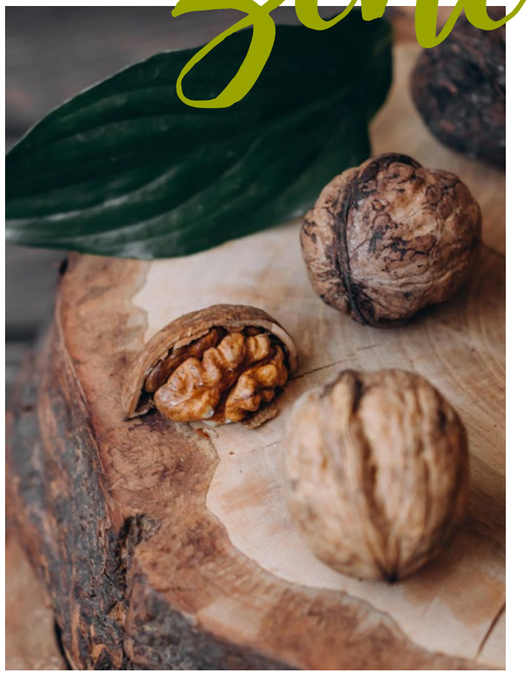
ARROZ ETA TINTA KURRUSKARIA
100 g arroz
Koilarakada txipiroi tinta
Ura
Ekilore-olioa

BESTE OSAGAI BATZUK
4 krujileta (gaileta gazia)

AIALA
KARLOSARGUIÑANO

>> hurrengo orria

Ba al zenekien?



INTXAURRONDOAK
Juglona izeneko substantzia kimiko bat jariatzen du. Substantzia horrek intxaurrondoaren inguruan beste zuhaitz eta landare batzuk haztea eragozten du, eta, horrela, bere sustraiek hartzen dituzte nutriente guztiak, beste inorekin lehiatu gabe.

(Iturria: ELIKA fundazioa)

HURRA
Gainerako fruitu lehorrak ez bezala, hurra ez denez gazia kontsumitzen, sodio gutxiago ematen du, eta bateragarria da dieta hiposodikoarekin. Produktu oso kalorikoa denez, astean bizpahiru alditan eskukada bat hur baino ez kontsumitzea gomendatzen da. Hala ere, oso onuragarria da, hurraren gantzak osasungarriak direlako.

Denbora-pasa

HAURREN TXOKOA

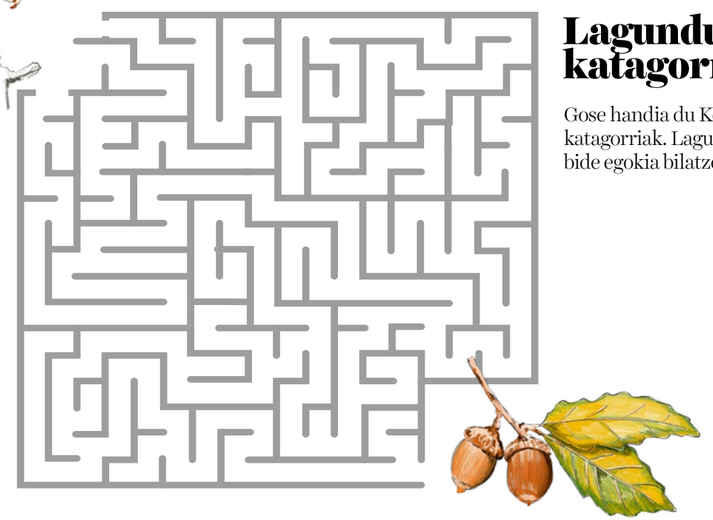
Aurkitu garaiko produktuak

Aza
Azenarioa
Errefautxoa
Gazta
Mahatsa
Porrua
Sagarra
Udarea
Azalorea
Brokolia
Erremolatxa
Intxaurrak
Mizpira
Romaneskua
Txipiroiak
Uraza

M	U	D	A	R	E	A	X	R	P	J	X	T	D
E	R	R	E	M	O	L	A	T	X	A	T	Q	W
F	P	O	R	R	U	A	Z	A	L	O	R	E	A
R	S	M	S	A	G	A	R	R	A	V	K	P	P
G	Y	T	M	A	Z	E	N	A	R	I	O	A	D
R	F	F	G	A	Z	T	A	L	U	U	E	G	L
R	E	R	R	E	F	A	U	T	X	O	A	I	X
I	J	B	R	O	K	O	L	I	A	Z	V	P	L
C	I	N	T	X	A	U	R	R	A	K	V	W	V
B	U	R	A	Z	A	S	M	A	H	A	T	S	A
X	T	X	I	P	I	R	O	I	A	K	V	O	S
J	Z	H	J	J	Z	H	X	G	A	Z	A	H	Y
F	J	R	O	M	A	N	E	S	K	U	A	S	L
R	E	T	M	I	Z	P	I	R	A	U	J	O	L

Lagundu katagorriari

Gose handia du Koxme katagorriak. Lagunduko al diozu bide egokia bilatzen?



ZARAUTZ
MERKATU PLAZA

Gipuzkoako Foru Aldundia
Ekonomia Sustapeneko, Landa Inguruneko eta Lurralde Orekako Departamentua

ORAIN GIPUZKOA

Zarauzko Udala

URKOME
Urola Kostako Landa Garapeneko Elkartea

Eusko Jaurlaritza
Gobierno Vasco