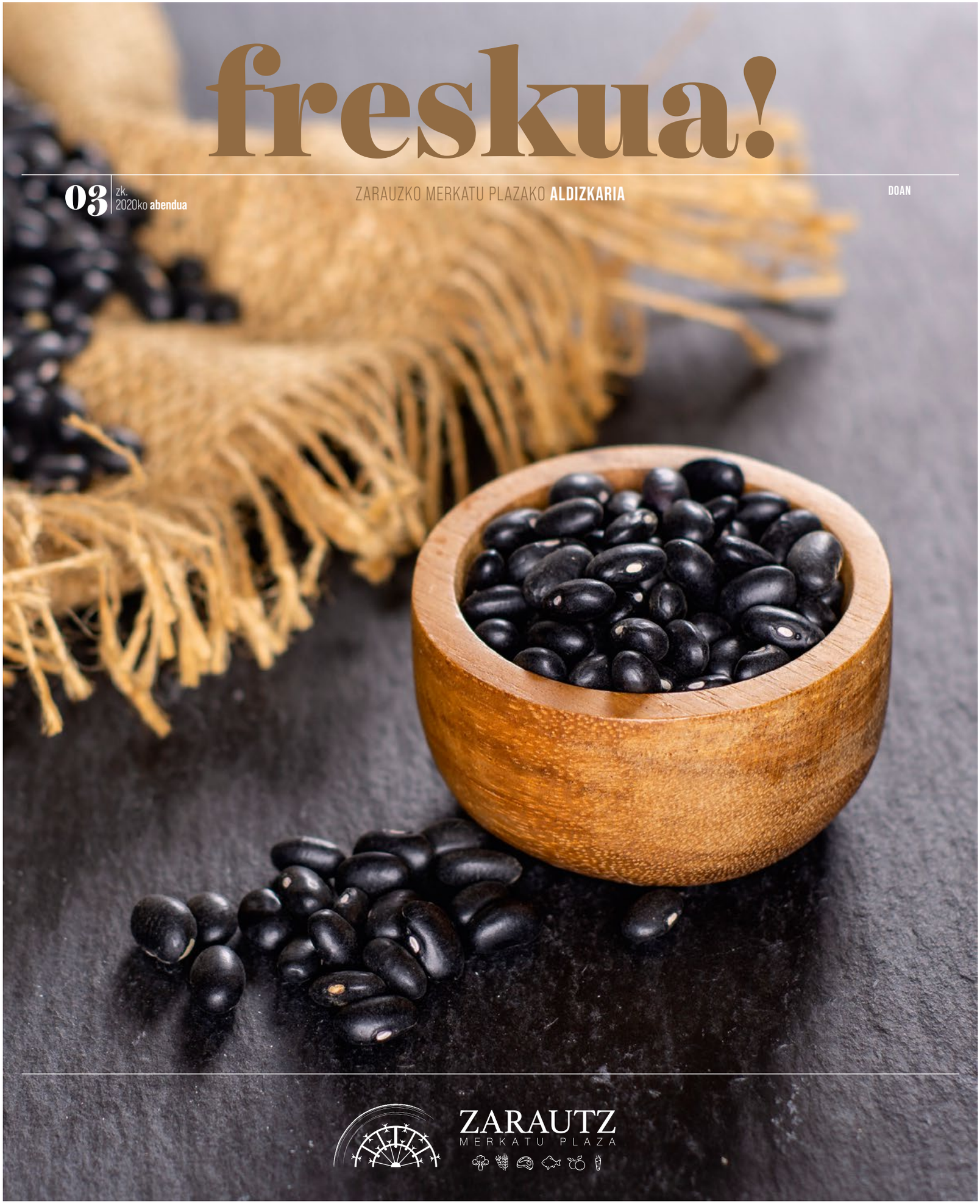
freskua!

03 zk.
2020ko abendua

ZARAUZKO MERKATU PLAZAKO **ALDIZKARIA**

DOAN



ZARAUTZ
MERKATU PLAZA

>> hurrengo orria

freskua!
3. 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.

02
Zarauzko ustiategiak

03
ELKARRIZKETAK
Argointxiki
Kukulu harategia

04
GARAIAN GARAIKOA
Babarruna eta gazta

05
ERREZETA
Tolosako babarrunak urdeki guztiekin

06
BA AL ZENEKIEN?
Kiwia

07
Denbora-pasa

Zarauzko ustiategiak

Zarautzen ustiategi bizi-biziak daude. Bertako baserritarrek, eguneroko erronka eta zailtasunei aurre eginda, euren lanbideari eusten diote, eta euren lanbideaz harro daude. Zarauzko baserritarren lanari esker, bertako eta garaiko produktuak bertatik bertara erosteko aukera paregabea dugu, besteak beste, gure Merkatu plazan.

Zarautzen gutxi gorabehera 140 baserri daude, eta horietatik 50 baserritan egiten da lan jarduera profesionalean.

2016. urtean egindako ikerketa bateko datuen arabera, jarduera-tipologiari dagokionez, Zarautzen baserri gehienak abeltzaintzan aritzen dira (zehazki, 19 baserri). Beste bederatzi baserrik fruta-arbolak eta baratzeak lantzen dituzte; eta, hiruk, lore eta landareak. Horrez gain, bost baserrik ostalaritza-jarduera dute, eta lau landa-turismorako lizentzia.

Jardueraren bat duten baserrien ondorengotzaren gaia ere aztertu zuen ikerketa horrek. Jasotako datuen arabera, horietatik seik adierazi zuten jarraitzeko asmoa dutela; hamahiruk, agian jarraituko dutela; eta bederatzik, berriz, beraiek direla ondorengotza.

ELKARRIZKETA

Mari Mar

ARGOIN TXIKI
Merkatuan familikoak 1956 urte geroztik daude beraien garaiko eta bertako produktuak saltzen. Gaur egungoa merkatura joaten den bigarren generazioa da.

Nola hasi zinen nekazaritza munduan?
Senarra ezagutu nuen, eta bere gurasoak beti izan dira baserritarrak. Norberak bere lana zuen, baina aldaketa bat behar genuen. Bere gurasoek aukera eman ziguten beraiekin lanean hasteko, eta aurrera egin genuen.

Nola izan ziren zure lehen uneak Zarauzko Merkatu plazan?
Lan berri guztietan bezala urduritasuna sentitu nuen, baina kezka inoiz ez, beti egin izan baitut jendaurrean lana. Hasiera batean amaginarrebarekin egoten nitzen postuan, baina gerora berak utzi egin zuen, eta nik jarraitu dut.

Zer leku du Merkatu plazak egungo gizartean?
Merkatuak garrantzi handia dauka gizartean. Nire ustez, bertako eta garaiko produktuak kontsumitzea errotuta dago, eta gaur egun naturaren eta ekologiaren baitan informazio asko zabaltzen da. Asko bultzatzen da gaia, eta, ondorioz, gizarteak garrantzi gehiago ematen dio. Gainera, pandemiaren ondorioz, nabaritu dut jende gazte gehiago hurbiltzen dela erostera.

“Merkatuak garrantzi handia dauka gizartean. Nire ustez, bertako eta garaiko produktuak kontsumitzea errotuta dago”

ELKARRIZKETA

Jesus eta Andoni

KUKULU HARATEGIA
Merkatuan aurkitu daitekeen postu itxi zaharrenetakoa da, 1942urtetik daude bertan. 2020urtean 3.generazioak agur esango du eta 4.nari ongi etorri esan behar diogu. Eskerrik asko Jesus!

JESUS, zer eman dizu merkatuak urte hauetan guztietan?
Asko eman dit, ona txarra baino gehiago. Ni hasi nintzenean, Merkatua era batekoa zen, astoak bertan egoten ziren; eta orain guztiz ezberdina da. Merkatuari esker jende asko ezagutu dut, eta bizitza aurrera atera ahal izan dut. Dudarik gabe, Zarauzko Merkatu plazatik daramadan aberatsena jendearekin eta baserritarrekin egindako harremanak dira. Plazak lagunak eman dizkit.

ANDONI, zer espero duzu zure ibilbide profesional berri honetan?
Orain arte joan den bezala joatea. Jendeak bertako produktua kontsumitzen jarraitzea eta merkatuan erosten jarraitzea. Neuk produktu berdinak saltzen jarraituko dut.

Zein da merkatuaren egungo egoera?
JESUS: Jendea kontziente da bertako produktua kontsumitu behar dela, baina erosotasuna bilatzen dute. Merkatu plaza beharrezkoa da herrian, baina egiten ditugun eskaerak ez dira iristen.

ANDONI: Jendeak aintzat hartzen du Merkatu plaza, baina erosleentzat ez dago erraztasunik guregana erostera etortzeko. Jendearentzat erosotasuna bilatu beharra daukagu.

GARAIAN GARAIKOA

NEGUKO PRODUKTUAK

Babarruna urteko landarea da.
Gaur egun mundu osoan lantzen da, lehorrean (babarrun moduan) edo freskoan (leka moduan) jateko. Inoiz hostoa ere jaten da, eta haren lastoa, berriz, etxabereen bazkarako erabiltzen da.
Babarrunak toki lehor eta freskoan gorde daitezke, baina denbora igaro ahala egoste-denbora luzatu egiten da.
Babarrunak beratzeko modurik ohikoena gauez urez betetako eltze batean uztea da. Egosteko denbora ordubetetik lau ordura artekoa izan daiteke, baina presio-eltzeak asko laburtzen du denbora hori.

Babarruna

***BALIO ENERGETIKOA:**
Almidoi, proteina eta zuntz asko dute, bai eta burdina, potasioa, selenioa, molibdenoa, tiamina, B6 bitamina eta azido folikoa ere.

Gazta

Gazta elikagai solido bat da; esne gatzatua helduz lortzen da gazura kendu ondoren. Barietate asko ditu, erabilitako esnearen, jatorriaren, elaborazio-metodoaren eta lortutako heldutasun mailaren arabera. Ugaztun hausnarkarien esne gatzatuaren bidez egiten da (behi, ahuntz, ardi, bufalo, gamelu...).

Bakterio onuragarriak esnea azidotzeaz arduratzen dira, eta zeregin garrantzitsua dute gazta gehienen ehundura eta zaporea definitzerakoan ere. Batzuek lizunak ere badituzte, bai kanpoko azalean, bai barrualdean.

***BALIO ENERGETIKOA:**
OSAGAI NAGUSIA: Esnea
BALIO MINERALAK: Kaltzioa, proteinak eta fosforoa
ENERGIA KOPURUA: 385kcal/100g (Idiazabal gazta)

SASOIKO ERREZETA

Tolosako Babarrunak Urdeki Guztiekin

PRESTAKUNTZA

Babarrunak egiteko:
Bezperan, babarrunak garbitu eta beratzen utzi. Hurrengo egunean, tipula eta porrua brunoise-an txikitu, eta beratzen erabilitako ur berean egosten jarri. Oliba olioa gehitu. Su oso leunean egosi bi-hiru ordu bitartean. Azken ordu laurdenean gatza bota.

Hornigaiak:
Uretan eta su motelean urdaia eta saiheskia egosi (3 ordu). Egosketa amaitzeko 15 minutu falta direnean odolkia eta txorizoa gehitu. Aza juliana eran moztu, aurretik bihotza kenduta. Garbitu eta uretan egosi (15 minutu). Ondo xukatu. Olio errea egin xerratutako hiru baratxuri-alerekin, eta azaren gainean bota.

Azken ukitua eta aurkezpena:
Plater sakon batean, bi babarrun-burruntzali jarri, eta gainetik oliba-olio zurrusta bat bota. Beste plater batean hornigaiak jarri, ondo berotuta. Plater hau Ibarrako piperrekin batera jan.
Trukoak eta gomendioak:
Babarrunak askoz bizkorrago egosiko dira presio-eltze batean jartzen baditugu (45 minutu).

OSAGAIAK (4 pertsonentzat)

BABARRUNAK EGITEKO

- Tolosako babarrunak (500 g)
- Tipula 1
- Porru 1
- Oliba-olioa (koilarakada 1)
- Ura (koilarakada 1)
- Añanako gatza (koilarakada 1)

HORNIGAIAK

- Txorizo-korda 1
- Txerri-saiheskia (500 g)
- 2 tipula-odolki
- Txerri-urdaia (200 g)
- Aza 1
- 3 baratxuri-ale
- Oliba-olioa (10 cl)
- Añanako gatza (koilarakada 1)
- Ibarrako piperrak (poto 1)

INFORMAZIO NUTRIZIONALA

Kaloriak	143 kcal / 100g
Proteinak	25 g / 100g
Gantza	1,2 g / 100g
Zuntza	31 g / 100g
Karbohidratoak	60 g / 100g
Indize gluzemikoa	13

AIALA
KARLOSARGUIÑANO

Ba al zenekien?

Kiwia

Fruta hau jatorriz Txinako bailara batekoa bada ere, gaur egun Zeelanda Berriko bereizgarri bilakatu da. 'Kiwi' izena jarri omen zioten, Ozeanian oso ezaguna den hegazti homonimo iletsuaren antza duelako.

Kiwiaren onura nagusiak: Antioxidatzailea eta diuretikoa da; C bitamina asko du; idorreria sendatzen laguntzen du (zuntz disolbagarriari esker); ona da odol-zirkulazioa hobetzeko eta hezurrak indartzeko; eta azido folikoari esker, gure immunitate-sistema ere sendotzen du.

aurreko orria

Denbora-pasa

HAURREN TXOKOA

GABON APAINGARRIA

irudi hau koloreztatu, marratxoa jarraituz guraizez moztu eta zintzilikatu!

hurrengo orria

ZARAUTZ
MERKATU PLAZA

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

ORAIN GIPUZKOA

Zarauzko Udala

URKOME
UROLA KOSTAKO LANDA GARAPENEKO ELKARTEA

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

aurreko orria