



2024 12 06

GASTRONOMIA

GARA GEHIGARRIA

Basabe jatetxea Aretxabaletan, betiko sukaldea giro atseginean

Aretxabaletako Basabe jatetxeak ia 40 urte daramatza inguruko enpresetako langileei betiko sukaldean oinarritutako menua eskaintzen. Asteburuetan, ordea, industrialdeko jatetxe izaera alde batera utzi eta lagunarteko afariak eskaintzen dituzte, batez ere, larunbat gauetan.

REPORTAJE

Joseba SALBADOR GOIKOETXEA | ARETXABALETA

Aretxabaletako Basabe indus-trialdean dagoen jatetxea Urrutia neba-arreben artean eramaten dute gaur egun: Aitor sukaldean, Jon barran eta Bakarnek guztia koordinatzen. Baina zabaldu, beren gurasoek zabaldu zuten, 1987. urtean. Bakarnek orduan 13 urte besterik ez zituen arren, ongi gogoratzen ditu garai haiek. «Urte haietan langabezi handia zegoen eta gure gurasoek, familiari etorkizun bat emateko, jatetxea zabaltzea erabaki zuten».

Laster beteko ditu, beraz, 38 urte, eta ia lau hamarkada horietan gauza asko aldatu badira ere –tartean 2016ko eraberritze eta haunditzea–, funtsean gauza bera eskaintzen jarraitzen dute: betiko sukaldea, giro atseginean. Gurasoengandik ikasitakoa mantentzen saiatzen dira eta,

horrela, eguneroko menuan beti dituzte lekaleak, mota guztietako berdurak, pasta, arroza, entsaladak...

Arrainen artean, Basaben inoiz ez da arrain freskoa falta izaten, hala nola legatza, lupia edo oilarra, baina baita bakailaoa, txipiroiak, izokina eta beste batzuk. Eta haragien artean, ohikoak dira entrekota, xolomoa, eskalopea, saihetsa, oilaskoa, ukondoa, txerri masailak... Oinarri hori mantenduta, hala ere, beti saiatzen dira plater berriren bat eskaintzen, adibidez, ondoko orrialdean erakusten dugun ontto salteatua.

Hasierako urteetan bezala, orain ere inguruko enpresetako langileak dira nagusiki astelehenetik ostiralera bazkaltzera joaten diren bezeroak. Inguruan enpresa ezagun asko dituzte, tartean Copreci eta Mondragon Assembly –jate-txetik metro gutxira– eta Bakarnek dioen moduan, «enpresa horietako langile asko gure tabernara etortzen dira».

Azken urte honetan, gainera, Aretxabaletako enpresetako langileak ez ezik Arrasatekoak ere etortzen hasi zaizkiela nabaritu dute. Bezeroek diotenez, Arrasaten gero eta gutxiago dira menuaren prezioa mantentzen duten jatetxeak eta horregatik inguruetako herrietara joaten hasi dira. «Egia da azkenaldi honetan jende mugimendu gehiago nabaritzen hasi garela», onartu du Bakarne Urrutiak.

ASTEBURUAK, JAI GIROAN

Lau hamarkadatan jatetxea tokiz aldatu ez bada ere, ingurua aldatzen joan da, izan ere, herria asko handitu da (6.100 biztanle izatetik 7.155 izatera pasatu da) eta etxebizitzak tabernaren atariraino heldu dira. Ondorioz, lehen industrialdeko jatetxea baldin bazen, orain auzoko jate-txea ere bihurtu da eta asteburuetan asko dira afaltzera joaten diren herritarrak.

Orain dela zortzi urte, gainera, alboko lokala erosi eta

Bakarne eta Jon Urrutia neba-arrebak, jatetxearen atarian. J.S.

jangela guztiz berritu zuten, mahai kopurua haundituz. Orain, ia 70 pertsonentzako tokia dute eta, Bakarnek dioen moduan, «lagunarteko afari asko egiten dira bertan eta, afalostean, jai giroan jarraitzen dute, kuadrilla askok musika-ekipoa edo DJa ekartzten dutelako». Eta Basabe jatetxeak badu horretarako abantaila handi bat, hain zuzen, industria-eraikin baten azpian dagoela eta asteburuetan ez dutela bizilagunak goaitzeko arriskurik.

Horrekin batera, ordutegiak eta ohiturak asko aldatu direla nabarmendu du Bakarnek. «Lehen garai batean goizeko seiretan zabaltzen genuen langile jendea hartzeko, baina ohiturak aldatzen joan ziren eta ikusi genuen alferrik zela ordu horretan zabaltzea, eta horregatik orain goizeko zortziretan zabaltzen dugu.





Eta bazkariekin amaitu eta gero, lauretan isten dugu, gaur egun txikiteorik ez dagoelako eta jende askorik ez delako sartzen tabernara».

Asteburuetan, esan bezala, lagunarteko afariekin lan asko egiten dute, baina tabernan ogitartekoak eta plater konbinatuak ere ematen dituzte. Eguerditan ez dute zabaltzen, enkarguz ez bada.

URETSEN BIDEA

Basabe jatetxearen aurretik «uretsen bidea» izenez ezagutzen den ibilbidea igarotzen da. Izan ere, Basabe auzoaren inguruan, herriko beste hainbat tokitan bezala, sufredun ur iturri asko dago, Aretxabaletan «urets» izenarekin ezagutzen direnak eta XIX. mendean bi bainu-etxe eraikitzea ahalbidetu zutenak: Ibarra-koa (1843an eraikitakoa) eta Otalarakoa (1866an).

Aretxabaleto herri gunean hasita, Otalarako bainuetxea zegoen tokitik, hain zuzen, ibilbidea hego aldera egiten du, Ibarra bainuetxea zegoen ingurura, eta handik, zelai eta baso artetik, Mendio- la eta Areantza elizateetara iristen da, Urkulu urtegiaren magalean.

Ibilbideari esker, udalerriko bainuetxeetako bizimodua nolakoa zen ezagutu daiteke Otalora eta Ibarra bainuetxeen aztarnak ikusiz, baita horiek hornitzen zituzten iturri sulfurosoak eta ezaugarri mineralak dituzten beste iturri batzuk ere.

Itzuliak hiru orduko iraupena du (10 kilometro), zailtasun maila errazekoa da eta 250 metroko igoera metatua du. Ibilbidea egin ondoren, Basabe jatetxea esku-eskura dugu indarrak berreskuratzeko.

**IA LAU
HAMARKADATAN
GAUZA ASKO
ALDATU BADIRA
ERE, BASABE
JATETXEAK
FUNTSEAN GAUZA
BERA ESKAINTZEN
JARRAITZEN DU:
BETIKO SUKALDEA,
GIRO ATSEGINEAN**

ONTTO SALTEATUA, FOIE ETA PIPERBELTZ SALTSAREKIN

Aretxabaleto Basabe jatetxea betiko sukaldean oinarrituta badago ere, tarteka plater berriak eskaintzen saiatzen dira. Horien artean dugu ontto salteatua, foie eta piperbeltz saltsarekin.

Bakarne Urrutiak adierazi digun bezala, «orain dela gutxi hasi gara plater hau gure bezeroei eskaintzen eta oso harrera ona izaten ari da». Gainera, oso erraza da prestatzeko eta, Gabonak gainean ditugunez, etxean egiteko gonbitea luzatu die irakurleei.

Basabeko sukaldean onttoekin egiten badute ere, edozein perretxikoekin ere egin daitekeela azaldu digu.

Egiteko modua:

- Lehenik eta behin, zartagin batean berakatza jarri gorritzen eta jarraian onttoa laminatan moztuta gehitu.
- Foie freskoa tako txikitik moztu eta onttoen gainean bota. Minutu gutxi batzutan sutan eduki. Foie puska haundiekin ere egin daiteke; horretarako, beste zartagi batean plantxan egin, buelta eta buelta, gatz apur batekin.
- Beste ontzi batean saltsa prestatu. Horretarako, esnegain apur bat jarri, gatza eta piperbeltza bota, eta loditzen hasten denean sutatik kendu.
- Zerbitzatzeko, plateran lehenbizi onttoak eta foiea jarri (foie puska handiagoak erabili baditugu, plateraren inguruan jarri) eta guztiaren gainean saltsa apur

| OSAGIAK |
|---------------|
| • 400 g ontto |
| • 200 g foie |
| • Olio |
| • 3 berakatza |
| • Esnegaina |
| • Gatza |
| • Piperbeltza |
| • Porru bat |

bat bota, ez gehiegi, piperbeltzak ez diezaion onttoari zaporea kendu.

• Apaingarri moduan, zartagin pasatako porru zirrinda finak sortan lotuta jarri daitezke.



Basabe
Jatetxea



Eguneko menua · Karta
Taldeak · Ospakizunak

Basabe poligonoa C. ARETXABALETA
T 943773119

sulabe

Ogirik beroena



Eraman zure mahaira Sulabe ogia

www.sulabe.com

Irrigoenea Okindegia. Hernani
Tel. 943 331 725

Peña Okindegia. Hernani
Tel. 943 552 398

Sulabe kafetegia. Beraun
Tel. 943 529 237

Sulabe. Hernani
Tel. 943 554 954

BATELA
prest

etaera eramateko etaeko jana

Geltoki bidea, portal 7. Zarautz.
T. 943 840 140 · M. 673 381 840 · batelaprest@gmail.com

Triku Harri
taberna jatetxea

Tel.: 943-246973
Matia Kalea 35, Antigua, Donostia
www.trikuharrijatetxea.com

AMA

Martin Iraola 4. Tolosa · + 943 382 059



Casa Urola
RESTAURANTE - JATETXEA

Fermin Calbetón 20
Donostia - San Sebastian
T. 943 44 13 71
info@casaurolajatetxea.es
www.casaurolajatetxea.es

Carne de calidad de terneras y corderos criados en Euskal Herria

Baserría KMO, que agrupa a 300 familias ganaderas vascas, afronta una nueva campaña navideña en la que además de sus elaboraciones tradicionales, ofrece carnes listas para consumir como costilla de ternera y cordero pre-asados. Próximamente, tiene previsto incorporar una nueva gama basada en productos como callos, lengua o hígado.

REPORTAJE

J.S. | BILBO

Los lineales de los supermercados están abarrotados de productos que viajan miles de kilómetros para llegar hasta nuestras casas, con todo lo que ello conlleva. Frente a esta realidad, Baserría KmO apuesta por la producción y comercialización de carne de calidad de animales criados en los caseríos de Euskal Herria.

Detrás de esta marca está la cooperativa Harakai-Urkaiko, integrada por alrededor de

300 familias ganaderas de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa, que producen carne de ternera, vaca y cordero de forma tradicional para comercializarla tanto en su tienda online como en las carnicerías y supermercados del país bajo la marca Baserría KMO y con la garantía de calidad Eusko Label.

La cooperativa dispone de su propio matadero en Iraeta, desde donde las diferentes piezas cárnicas se trasladan a la cercana planta del polígono Sansinenea de Zestoa, donde se preparan para su comercialización, tareas a las que se dedican otras 70 personas.

Esta carne producida en los caseríos vascos llega a los hogares de diferentes formas. Así, las diferentes partes de la

Alberto Albizuri Velasco y su hijo Mikel Albizuri Lekuona, ganaderos de la localidad alavesa de Delika (Amurrio), con sus vacas y terneros de raza pirenaica.
Gema ARRUGAETA



ternera pueden adquirirse en fresco, bien cortadas en el momento en las carnicerías o envasadas en bandejas. Junto a ello, se encuentran los productos elaborados a partir de esa carne como hamburguesas de diferentes tipos (con queso Idiazabal, con piparra de Ger-nika o Ibarra, con verduras...), salchichas, albóndigas o carne picada. También existe la posibilidad de adquirir algunos de esos productos elaborados con carne de vaca, como por ejemplo las conocidas hamburguesas de chuleta.

PLATOS COCINADOS

Además de ello, Baserria KMO se ha especializado en los últimos años en una amplia gama de platos cocinados como redondo en salsa, carne guisada (sukalki), lasaña, albóndigas o berenjena rellena, todos ellos listos para consumir. Eso sí, son alimentos frescos que no se han sometido a ningún tratamiento de conservación al margen del propio cocinado, por lo que mantienen todas sus propiedades originales.

Una característica que comparten la costilla y al cordero pre-asados, dos productos que podemos encontrar también en la gama de Baserria KMO.

La costilla de ternera pre-asada es un producto que Baserria KMO acaba de poner a la venta en su tienda online. Tal y como explica José Pablo Larrea, responsable comercial de Harakai-Urkaiko, «hace dos años comenzamos a suministrar este producto al canal Horeca, y ahora hemos decidido ponerlo a la venta en nuestra tienda online y en algún supermercado».

«Se trata de la costilla de ternera con su hueso, que nosotros ponemos en salmuera durante cuatro días y que después asamos a baja temperatura. De esta forma, solo queda darle el último golpe en el horno de casa», explica.

La costilla de ternera sigue la estela del cordero pre-asa-

COSTILLA PRE-ASADA PARA HORNO O PARRILLA

INGREDIENTES

- 1 Costilla de ternera pre-asada Eusko Label
- 2 patatas
- 6 Pimientos del piquillo

El ritmo de vida actual nos impide dedicar todo el tiempo que quisiéramos a la cocina. Pero ello no es obstáculo para degustar elaboraciones culinarias tradicionales, gracias a la gama de productos cocinados que Baserria KMO pone a nuestra disposición.

Una de las últimas incorporaciones a esta gama es la costilla pre-asada a baja temperatura, un producto que sigue la estela del cordero pre-asado, de gran demanda en los últimos años.

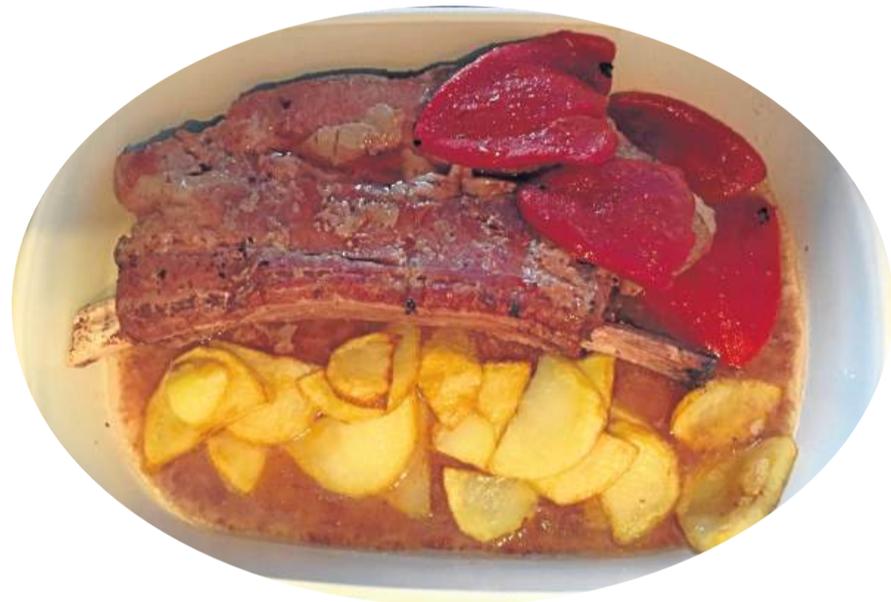
La costilla pre-asada es una carne fresca que no se ha sometido a ningún tratamiento de conservación al margen del propio cocinado, por lo que mantiene todas sus propiedades

originales. Se comercializa en piezas de un peso aproximado de un kilo.

Una vez en la cocina, y después de dejar que se atempere durante al menos media hora, lo único que necesita es un último golpe de calor, bien en el horno o en la parrilla. Si optamos por el horno, tan solo hay que precalentarlo a 230 grados, con calor arriba y abajo, y colocar la costilla en una bandeja, con todo el jugo que trae consigo. Hay que mantenerla en el

horno hasta que se dore al punto deseado, durante unos veinte minutos.

No necesita de ningún otro ingrediente, ya que incorpora la sal necesaria. Eso sí, si se seca demasiado, se le puede añadir un poco de agua o incluso una reducción con algún vino o licor. Asimismo, si lo deseamos, podemos acompañar esta carne con un puré de patatas, pimientos o incluso patatas fritas o asadas.



do, otra especialidad con la que ya tienen mucha experiencia, no en vano lleva ocho años en el mercado, con una demanda muy importante tanto de hostelería como de particulares. Se trata de una carne cuya demanda sube de forma considerable en estas fechas prenavideñas, sobre todo en fresco, y que estará en el mercado hasta marzo. Una de las ventajas de la opción cocinada es que está disponible durante todo el año, no solo en época de cordero.

Además de ello, Baserria KMO tiene previsto incorporar una nueva gama basada en vísceras como callos, hígado o lengua, unos productos

«EZ DA KONTUAN HARTZEN -DIO ORAIEA LORATEGI HISTORIKOA DELA ETA BABESTUTA DAGOELA». INGURUKO ZUHAIZTIAN ERAIKINAR.

que, según explica José Pablo Larrea, tienen aún muchos seguidores. «Los estudios de mercado que hemos realizado indican que hay mucha gente dispuesta a consumir este tipo de productos, pero el problema es que las carnicerías donde se vendían se están cerrando, y no los encuentran en los supermercados».

Los responsables de Baserria KMO tienen puesto su objetivo en ese nicho de mercado, para lo cual ya han finalizado la fase de I+D y en este momento se encuentran preparando los detalles de la comercialización.

Bien sea frescas o preparadas, las carnes de Baserria

KMO tienen la máxima garantía de calidad, ya que cuentan con el certificado Euskal Okela expedido por la fundación HAZI que, además de garantizar el origen del producto local, asegura que la alimentación y cría de las reses se ha realizado de la forma más adecuada. De hecho, el 85% de la alimentación de las vacas está compuesta por cereales, aceites y leguminosas, lo que aporta a la carne un sabor y ternura propios.

Junto a ello, también se garantiza la trazabilidad de toda la cadena de procesos desde su nacimiento, crecimiento y muerte hasta su comercialización.

Okindegia
LABE-GOXO
Gozotegia - Kafetegia

www.labegoxo.com

Zure eguneroko Ogia egiten

Usurbil Zarautz Lasarte



Euskal Okela
Carne de Vacuno del País Vasco

Aukeratu gure haragirik onena Gabonak ospatzeko

Euskadi, auzolana

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

Europar Batasunak
Kofiantzatuak
Confinada por la Unión Europea



Un restaurante de Ipar Euskal Herria, el Terrae de Kanbo, ha ganado por primera vez el campeonato de pintxos Amstel 18/70 de Euskal Herria. Se trata de la creación «Naiades» de los cocineros Grégory Ménard y Lucile Voisin. El tercer premio se fue también a Ipar Euskal Herria, al Instinct de Donibane Lohizune.

El Terrae de Kanbo, ganador del certamen de pintxos de Euskal Herria



Grégory Ménard y Lucile Voisin, felices tras recibir el primer premio del campeonato de pintxos celebrado en Hondarribia. GARA

J.S. | HONDARRIBIA

El pintxo de Grégory Ménard y Lucile Voisin, chefs del restaurante Terrae de Kanbo, se impuso a las otras 53 elaboraciones que competían en la 19 edición del Campeonato de

Pintxos de Euskal Herria, que se celebró el 23 de octubre en el Auditorio Itsas Etxea de Hondarribia, un escenario que suponía el retorno a los orígenes del certamen.

«No salimos de nuestro asombro y estamos muy felices

de ser los primeros campeones de Iparalde en este importante certamen», aseguraron Ménard y Voisin, quienes explicaron que «Naiades» es un pintxo «muy trabajado que quiere hablar de nuestro entorno».

El subcampeonato fue para «Piketa» de Sergio Lerga y Javiera Gimena, del Ayres del Soto de Iruñea, un pintxo en base a un pan de piquillo relleno de guiso de churrasco, steak tartar con lechuga y vinagreta, gel de piquillo y láminas de chuleta.

El tercer premio se fue también a Ipar Euskal Herria, concretamente al restaurante L'Instinct de Charles Gastaldo, en Donibane Lohizune, por el pintxo «Abadejo ahumado». Un pintxo sobre base de pan crujiente de pimiento de Ezpeleta, relleno de una gelatina de cangrejo verde —una especie autóctona de la costa de Donibane Lohizune—, junto a unos dados de calabaza de Hungría, todo ello sobre una crema de abadejo ahumado. Un pintxo de sabores intensos.

El Premio de Honor, que entrega anualmente la Asociación de Hostelería de Hondarribia, organizadora del evento, recayó en Félix y Aitor Parte, de Bilbo, «por su impulso desde hace más de 40 años de la gastronomía de calidad y excelencia en el servicio con un destacado mimo y promoción del pintxo en los doce establecimientos que mantienen en la capital vizcaina, en los que son seña de identidad de su cuidada filosofía sustentada en los valores culinarios vascos».

La distinción al mejor bar de pintxos fue para Hodei Maraño, cuarta generación de la familia Maraño del bar Txepetxa de Donostia.

Este Premio, según explicó el jurado, «es un reconocimiento al establecimiento que mejor represente el esfuerzo y el mantenimiento de la esencia de las barras de pintxos, su dinamismo y creatividad, como elemento diferenciador e identificativo de la gastronomía vasca; referente de la tradición culinaria del sector de Hostelería y atractivo turístico de primera magnitud».

Red de Puntos de Venta y Restaurantes Sostenibles de Navarra

Si eliges ecológico ganamos todas/os

Ekologikoa aukeratuz denok irabazle

Nafarroako Salmenta Puntuen eta Jatetxe Iraunkorren Sarea

CPAEN
NNPEK
EKOLOGIKOAK



Consulta aquí todos los establecimientos de Navarra



Kontsultatu hemen Nafarroako saltokien zerrenda

cpaen.org
navarraecologica.org

El jurado se deshizo en elogios a este establecimiento. «No hay lugar en el mundo en el que la anchoa sea el centro sobre el que gire toda la actividad. El Txepetxa es, sin duda, ese templo en el que un producto humilde y de pesca ancestral en nuestro entorno es elevado a la máxima expresión. Una familia y un bar que son parte de nuestro patrimonio cultural y gastronómico».

Tetsuro Maeda, del restaurante Txispa de Axpe-Atxondo, se encargó de presidir el jurado de la final. Señaló que «estoy muy emocionado de estar aquí, en Hondarribia, en el lugar en el que tomé contacto con la gastronomía vasca y en la que he crecido. Ha sido una experiencia inolvidable y realmente se hace muy difícil valorar propuestas que tienen mucho esfuerzo y mucho corazón».

Junto a él integraron el jurado Camila Ferraro, del restaurante Sobretablas de Sevilla; Enrique Martínez, del hotel restaurante Maher de Cintruénigo; Teo Rodríguez, del restaurante Trasto de Va-

lladolid, campeón de España de Pintxos; y Juan Montegudo, del restaurante Ababol de Albacete.

Incentivar la creatividad

El certamen 18/70 nació en Hondarribia en el año 2006, habiéndose celebrado en esta ciudad en el mayor número de ediciones, aunque ha recorrido otras ciudades como Donostia, Gasteiz y Bilbo.

Su principal objetivo es incentivar la creatividad de los cocineros de bar, especializados en el mundo del pintxo, al mismo tiempo que procurar un punto de encuentro entre los profesionales de la cocina en miniatura como medio de estrechar lazos y relaciones que redunden en el desarrollo de esta fórmula gastronómica tan genuina de Euskal Herria.

Unas metas y objetivos que se mantienen vivos y que cada año reúnen en torno a la competición, los showcooking y las relaciones profesionales a más de 150 cocineros, que ponen de manifiesto año a año el dinamismo del sector.

«NAIADES», UN TRAMPANTOJO DE MEJILLÓN CON PANCENTA IBÉRICA



El pintxo ganador, una creación que quiere «hablar del entorno». GARA

El pintxo ganador de la edición 2024 es un mejillón cocinado y relleno de pancenta ibérica, una creación «muy trabajada» y quiere «hablar del entorno».

Tal y como explican sus autores, Grégory Ménard y Lucile Voisin, para elaborarlo envuelven el mejillón en una película de gelatina preparada con el agua de cocción de los mejillones.

La cáscara del molusco, por su parte, está elaborada con pasta brick, con un color

proveniente de la cocción de cabezas de sepia. La elaboración se completa con algas tostadas incrustadas en el interior «para ofrecer un aspecto de naturalidad» y dos botones de crema de coliflor sobre la concha.

«Es un formato que estamos empleando en nuestro restaurante, persiguiendo que la primera impresión de nuestros clientes sea relevante y en una modalidad de dos bocados intensos», explican los autores sobre este trampantojo. J.S.



Grégory y Lucile, en su restaurante de Kanbo. Patxi BELTZAIZ

e.
etxenike

**TRADIZIOA OINARRI
KALITATEA KONPROMISO**

IDENTIFICADOS CON LA TRADICIÓN,
COMPROMETIDOS CON LA CALIDAD



**ZURE OSPAKAIZUNETARAKO
IRTENBIDE EGOKIENA**

LA SOLUCIÓN IDEAL
PARA TUS CELEBRACIONES



J.S. | IRUÑEA

Un buen portaje no merece ese nombre si no va acompañado de sus correspondientes sacramentos. Las opciones son muy variadas, dependiendo de los gustos. Podemos empezar con la típica morcilla de cerdo y seguir con la panceta, el chorizo o la txistorra, ingredientes indispensables en cualquier receta tradicional de invierno.

Pero al margen de esos productos, que podemos encontrarlos a lo largo y ancho de Euskal Herria, hay comarcas que conservan productos típicos de gran tradición en su zona pero totalmente desconocidos fuera de ella.

Es el caso de la birika y el relleno navarros, dos embutidos muy demandados en la cuenca de Iruñerria pero prácticamente desconocidos fuera de ella. Uno de los elaboradores más conocidos de estos productos es la familia Arrieta de Zubiri, localidad situada a veinte kilómetros de Iruñea en dirección a Orreaga, en el valle de Esteribar, en pleno camino de Santiago.

Su actual responsable es Mikel Arrieta quien, con la ayuda de su hijo Haritz y su sobrino Iñigo, mantiene una tradición familiar con más de un siglo de antigüedad a lo largo de cuatro generaciones. Tal y como nos explica Mikel, fue su abuelo Alberto quien a finales del siglo XIX decidió abrir una tienda de alimentación en Zubiri, donde como era costumbre en la época, también ofrecían otros productos como alpargatas de elaboración propia o pienso para animales, «un establecimiento que se convirtió en toda una referencia en el valle».

El padre de Mikel trasladó el negocio a un local situado enfrente del anterior, donde además de la tienda se habilitó un bar con comedor y donde comenzaron a vender carne y a elaborar embutidos.

Relleno y birika, especialidades navarras cada vez más demandadas

Ahora que se acerca el invierno, es cuando más nos acordamos de esos embutidos de toda la vida para degustarlos solos o acompañados de un buen potaje. La familia Arrieta de Zubiri lleva cuatro generaciones elaborando de forma artesanal txistorra, morcilla o panceta, pero también creaciones típicas navarras como el relleno o la birika.



El relleno o morcilla blanca lleva panceta de cerdo, arroz, verduras y huevo; y la birika, masa de txistorra y corteza de cerdo.

J. MANTEROLA | FOKU

Con el tiempo, y animados por la demanda que tenían sus productos, se animaron a abrir un obrador de charcutería, que les permitió ampliar la producción de embutidos como txistorra, salchicha, relleno, morcilla, birika y panceta de cerdo, productos que se

completaron con elaboraciones más limitadas de chorizo de ciervo y jabalí, longaniza, fuet, salchichón...

Pero, ¿qué es el relleno? Se trata de un embutido muy tradicional en la comarca de Iruñerria, especialmente en Atarrabia, donde se ubica la se-

de de la Cofradía del Relleno, constituida justo ahora hace veinte años. Tal y como explica Mikel Arrieta, esta morcilla blanca «tiene su origen en la cocina de aprovechamiento que se hacía antes en las casas, en época de necesidad, donde se criaban gallinas, cerdos... y

donde se elaboraban todo tipo de embutidos».

Sus ingredientes principales son la panceta de cerdo muy picada, arroz, cebolla, ajo, perejil y azafrán, pero en lugar de utilizar sangre de cerdo, todos los ingredientes se amasan con huevo, lo que



naturarekin orekan





Mikel Arrieta, en su comercio de Zubiri. J. MANTEROLA | FOKU

da lugar a esta característica morcilla blanca, similar al mondeju guipuzcoano pero con panceta de cerdo en lugar de callo y sebo de oveja.

El relleno puede consumirse de diferentes formas, aunque lo habitual suele ser partirlo en rodajas y freírlo, para luego servirlo en el plato junto a una piperrada, tomate o sangrecilla. «Tiene una apariencia similar a la del mondeju pero es mucho más suave. En esta zona, por ejemplo, las que se elaboran con tripa de cordero como las de Gipuzkoa o Baztan nos parecen muy fuertes», explica Mikel Arrieta.

Birika, ahora sin vísceras

En cuanto a la birika, el charcutero de Zubiri encuadra también este producto en la cocina de aprovechamiento de las etxeoandres, ya que después de elaborar morcillas y txistorras, elaboraban otro producto para aprovechar las partes menos nobles del cerdo como pueden ser los riñones, el corazón o los pulmones, de ahí el nombre en euskera de «birika».

Actualmente, sin embargo, las normas sanitarias impiden la utilización de vísceras de animales, por lo que su ingrediente principal es la corteza de cerdo, picada y cocida, que

TANTO LA BIRIKA COMO EL RELLENO TIENEN SU ORIGEN «EN LA COCINA DE APROVECHAMIENTO QUE SE HACÍA ANTES EN LAS CASAS, DONDE SE CRIABAN GALLINAS, CERDOS... Y DONDE SE ELABORABAN TODO TIPO DE EMBUTIDOS».

también se utilizaba tradicionalmente en la receta de la birika, a la que se añade ahora la pasta del chorizo de la txistorra, lo que da lugar a un embutido cada vez más demandado, según Mikel Arrieta.

Su forma de consumo suele ser acompañando a las legumbres. «En lugar de la morcilla o el chorizo, aquí tenemos mucha costumbre de acompañar la legumbre con birika. Hubo una época en la que su consumo bajó mucho, pero ahora está volviendo y cada vez nos la pide más gente», explica el responsable de embutidos Arrieta.

VEINTE AÑOS DE LA COFRADÍA DEL RELLENO NAVARRO



Una de las primeras salidas efectuadas por la Cofradía del Relleno. Jon URBE | FOKU

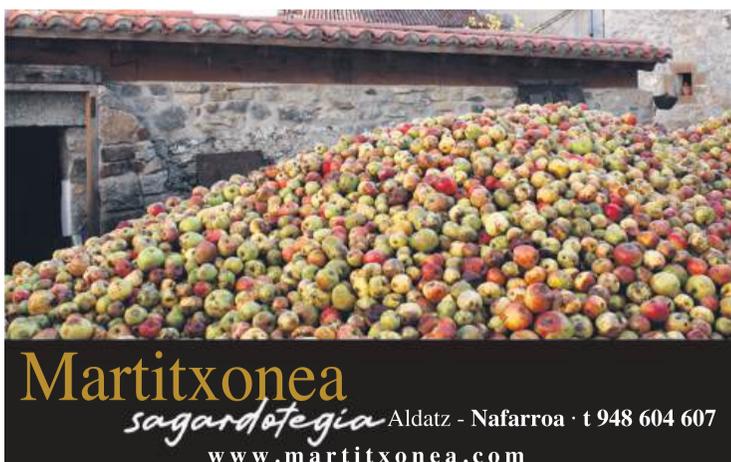
El relleno es un embutido tradicional típico de la cuenca de Iruñerria, que cuenta incluso con su propia cofradía, con sede en Atarrabia y de la que forman parte una treintena de socios. Mikel Arrieta, de Embutidos Arrieta de Zubiri, es cofrade de esta entidad, además de colaborador y suministrador habitual de este producto, como no podía ser de otra forma.

Fue hace justo veinte años cuando un grupo de mujeres entusiastas del relleno decidió crear la cofradía con el objetivo de ensalzarlo e impulsar su consumo, ligado tradicionalmente a las fiestas y a una elaboración familiar. Está documentado que se elabora, al menos, desde hace más de 500 años.

Como es habitual en las cofradías gastronómicas, la del relleno navarro

celebra todos los años su capítulo anual, en esta ocasión el número 17. Fue el pasado 7 de abril, un encuentro en el que se nombró como cofrades de honor a la ministra navarra Elma Saiz, al ganadero de Lekunberri José Ignacio Jauregi, al presidente de la sociedad gastronómica Napardi, Miguel Ayestarán, y al ex deportista Javier Garde. A todos ellos se encomendó «defender, difundir y ensalzar» a ultranza este producto, algo a lo que se comprometió la ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, quien prometió llevarlo al Consejo de Ministros.

La celebración del capítulo de la cofradía sirvió también para renovar la junta directiva de esta entidad, presidida por María José Nicolai Ozkoidi. **J.S.**



Arrautza ekoizleen sektorea, beste askotan gertatzen ari den bezala, konpainia gutxi batzuen esku geratzen ari da, baina bada baserritar talde bat gertutasunaren eta kalitatearen aldeko apustua egiten jarraitu nahi duena.

Bertako arrautza, freskoa eta kalitate gorenekoa

ERREPORTAJEA

J.S. | ELORRIO

Euskal Herriko arrautza ekoizle talde batek EuskalOvo kooperatiba sortu zuen orain dela bi hamarkada, marka bakar baten gerizpean ("Hobea") indarrak batu eta bezeroen eskariei hobeto erantzuteko. Gaur egun hamabi etxalde dira kooperatiba osatzen dutenak eta urtean 12 milioi dozena arrautza irteten dira beren oilategietatik.

EuskalOvo kooperatiba osatzen duten etxaldeak familiarrak dira eta beren ezaugarri nagusia hurbiltasuna da, hori baita produktu freskoena eta kalitaterik gorenekoa eskaintzeko bermerik onena. Elkarre horretan mota desberdineko oilategiak aurkituko ditugu: kaiolakoak, lurrekoak, landakoak eta ekologikoak. Landako oiloak hazteko etxaldea da orain dela bost urte Aitzol Basaurik eta Bego Zearsolok Elorrioko Aidazu auzoan zabaldu zutena.

Biak baserrian jaiok badiara ere, oiloekin hasi aurretik beste lanbide batzuk zituzten eta kooperatiban ekoizle bila zebiltzala jakin zutenean, beste profesionalekin harremanetan jarri eta zenbakiak egiten hasi ziren. Hasieran duda handiak izan zituzten -batez ere tamaina erabakitzerakoan-,



baina azkenean aurrera egin eta familiako lur-sail batean etxaldea eraiki zuten.

Lehen hiru urteetan landako oiloak izan zituzten, eta azken bi urteetan, merkatuaren eskariak bultzatuta, lurrekoak izan dituzte, kaiolarik gabe baina etxalde barruan ibiltzen direnak. 1.700 dozena arrautza inguru ekoizten dituzte egunero eta, Eroskiren bitartez, Euskal Herri luze-zabalean merkaturatzen dituzte, "Hobea" eta "Eroski" marka darabaten arrautza-ontzietan.

Aitzol eta Bego gustura daude euren lanarekin, oi-

Elorrioko Aidazu oilategiko arduradunak, Aitzol Basauri eta Bego Zearsolo, arrautzak sailkatzeko lanetan.

Raúl BOGAJO | FOKU

loek larunbat eta igandeetan atsedetik hartzen uzten ez dieten arren. «Oilo bakoitzak goizero jartzen du arrautza eta urteko egun guztietan etorri behar dugu jaso eta ontziratzera».

Zinta garraiatzaile luze baten ontziratzeko gelara ekartzen ditu goizero arrautzak. Bertako makinak automatizatuta daude eta, pisuaren arabera sailkatu ostean, zenbaki identifikatzailea jarri eta kartoizko arrautza-ontzietan sartzen dituzte. Eskuz egiten duten ia gauza bakarra, beraz, ontzi horiek kaxetan sartzea da.

Prozesua automatizatuta dagoen arren, eguneroko lana ez dela batera lasaia azaldu dute. «Makinek beren lana egiten duten bitartean, begia kendu gabe ibili behar dugu dena ondo doala ziurtatzeko, eta, batez ere, arrautzarik ez puskatzeko, orduan dena gelditu eta garbitu egin behar delako».

Aitzolek eta Begok modu berezian zaintzen dute oiloen elikadura. «Pentsua Nafarroako ekoizle batek ekartzen digu eta oiloen elikadura beharrak asetzeko prestatua dago. Gainera, kalitate eskakizun zehatzak betetzen ditu, bai kooperatibak ezarritakoak, baita Eroskik ezarritakoak ere».

Aidazuko oiloak etxalde barruan daude aurten. Aitzolek dioenez, «modu horretan askoz hobeto zainduta daude, ez dute gaixotasunik hartzen eta errendimendu hobea ematen dute». Hala eta guztiz ere, instalazioak oiloak kanpora ateratzeko prestatuta daude eta laster batean erretiroa hartuko duen ekoizle baten ordeko produkzioa ere egingo dute aire libreko oiloekin.

SEKTOREA BIDE GURUTZEAN

Arrautza sektorea egun bidegurutze batean dago. EuskalOvo kooperatibako zuzendari Alex Garmendiak honela laburbildu digu: «Alde batetik, urteak daramatzagu ahalegin berezia egiten oiloak aire libre ateratzeko, baita produkzio ekologikoa handitzeko ere. Baina bestetik, azken urteotan lehengaiek jasan duten prezio igoera dela eta, arrautza gares-

La nueva gama de productos **Udapa fácil** son patatas cocidas al vapor y envasadas al vacío que te permitirán tener tus platos con base de patata ¡listos en 5 minutos!

Descubre más en www.udapa.com y nuestras redes sociales



EuskalOvo kooperatibako oilategi gehienak mistoak dira, hau da, oiloak lurrean ibiltzen dira, etxalde barruan zein kanpoan.
GARA

PENTSUA NAFARROAKO EKOIZLE BATEK EKARTZEN DIE ETA OILOEN ELIKADURA BEHARRAK ASETZEKO PRESTATUA DAGO. GAINERA, KALITATE ESKAKIZUN ZEHATZAK BETETZEN DITU.

titu egin da eta bezeroen zati handi bat prezio merkeen bila itzuli da; hau da, kaiolako arrautzetara. Ondorioz, landako zein produkzio ekologiko salmentak jaitsi egin dira».

Errealitatea hori bada ere, Alex Garmendiak zuzentzen duen kooperatiban argi daukate atzera bueltarik ez dagoela eta ahalik eta kalitate handieneko arrautzak ekoizten jarraituko dutela. «Momentu honetan heren bat besterik ez daukagu kaiolakoa eta datorren urtean gure asmoa da kaiolako arrautzarik ia ez ekoiztea», azaldu du.

Argi daukate, hala ere, ez dutela euskal merkaturako kanpoko enpresen esku utzi nahi eta bezeroen eskariei erantzuten jarraituko dutela, horretarako euren esku dauden bide guztiak baliatuz.

Beraz, supermerkatuara joan eta arrautzak erosterakoan, ontziaren atzeko etiketa begiratu eta EuskalOvok eginak direla ziurtatu besterik ez daukagu, modu horretan bertakoak, freskoak eta kalitate gorenekoak direla egiaztatzen.

ARRAUTZAK LABEAN PERRETXXIKOEKIN

OSAGAIK

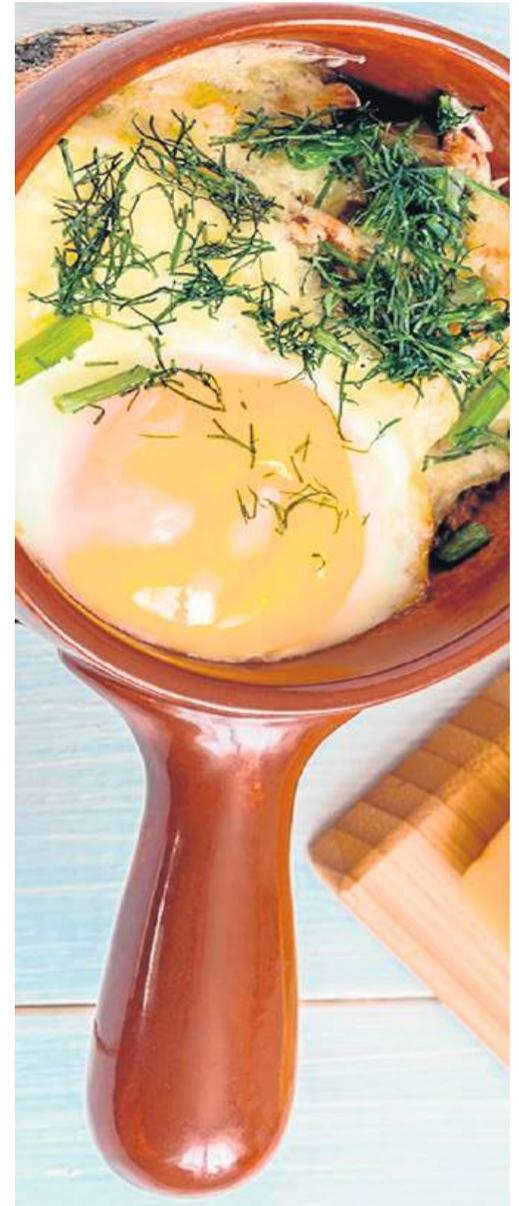
- 4 Hobeia arrautza
- Gurina
- Perretxikoak txikituta
- 2 tipulin
- Ezkaia
- Esne-gaina
- Gazta birrindua
- Gatza
- Piperbeltza

Oilo arrautzak giza osasunarentzat duen eragina eztabaidagai izan da urte askoan, batzuek osasun ona izateko lagungarriak direla diotelako, eta beste batzuek kolesterola igotzen duela uste dutelako. Azken ikerketek, ordea, kolesterol mailan eraginik ez duela egiaztatu du eta, era berean, gizakiarentzat garrantzitsuak diren elikagaiak dituela nabarmendu dute, horien artean A eta D bitaminak, gantz osasungarriak, proteinak eta mineralak. Beraz, arrautza elikagai osoa eta orekatua dela esan daiteke eta egunero bat jatea gomendatzen da.

Arrautza labean eta modu osasungarrian kontsumitzeko modu bat honakoa izan daiteke.

Egiteko modua:

- Tipulinak ondo garbitu, zurtoinak kendu eta oso fin moztu.
- Zartagin batean gurina su ertainean berotzen jarri eta ia urtuta dagoenean ondoak, tipulin xerrak eta ezkaia gehitu.



- Gatza eta piperra gehitu eta 3 minutu inguruz nahastu. Bitartean, labean 190 graduan berotzen jarri.
- Lau kazola txiki gurin apur batekin igurtzi eta perretxikoak barruan zabaldu. Salteatuaren artean, txoko bat utzi eta bertan arrautza bat apurtu, esne-gain apur bat eta gazta birrindua gehitu.
- Dena 10-12 minutuz labean utzi eta ondoren zerbitzatu.



Gazta urdina, ekoizle eta zaleen artean errotzen ari den produktua

Lekarozko Kortariko Bordan egindako «Erreka» gazta urdinak irabazi ditu aurten Tolosan antolatzen den Euskal Herriko Gazta eta Esnekien Txapelketako sari nagusiak. Idiazabal gaztarekin lortutako sariengatik ezaguna den gaztandegiak bost urte eman ditu «roqueforti» bakterioari puntua hartu nahian eta bete-betea asmatu duela dirudi.

ERREPORTAJEA

J.S. | IRUÑEA

Idiazabal gazta errege den sektorean, beste gazta mota batzuk bidea irekitzen hasi dira azken urteetan Euskal Herrian. Horien artean, gazta urdina izan liteke garapen handiena izan duena. Produktu berezia da, bai ekoizpen prozesuagatik, baita kontsumitzaileen harreragatik ere: miresten duten zaleak adina dira gorroto dutenak.

Hala dio behintzat azaroaren 9an Tolosan ospatu zen Euskal Herriko Gazta eta Esnekien III. Txapelketako irabazle nagusiak, Lekarozko Kortariko Bordako Irati Usandizagak. Bost urte daramatzate gazta mota hori ekoizten eta, emaitzei begiratuta, bete-betea asmatu dutela dirudi. Bere kategorian aurkeztutako hamar ekoizleen artean lehen saria irabazi zuen, baina ez hori bakarrik. Lehiaketako bederatzik kategoriatan aurkeztu ziren 101 gazta, jogurt eta esneen artean ere bera izan zen irabazle.

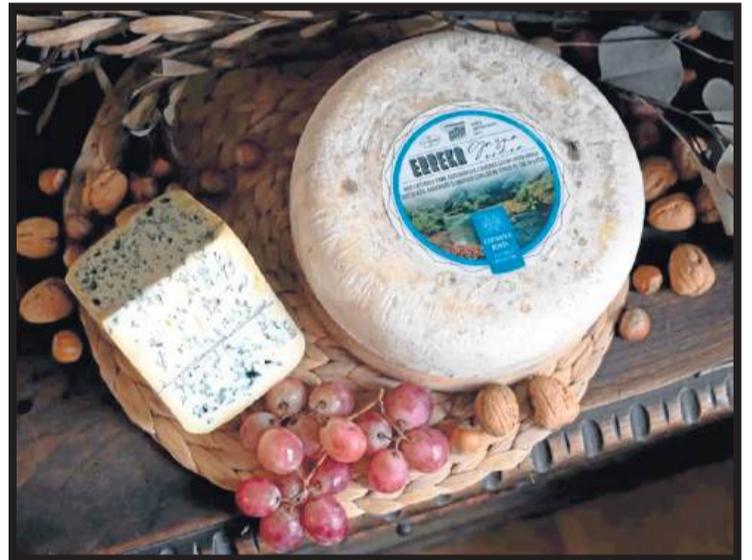
Lekarozko Kortariko Bordan betidanik izan dituzte ardiak, eta orain dela hamar urte hasi ziren ardi-gazta egiten, Idiazabal motakoa. Azken urteetan ugariak dira gazta horrekin jaso dituzten sariak, azkenekoa urrian Ordizian irabazitakoa, bertan txapeldu-



nen txapeldun izendatu baitzuten, inoiz lortutako puntuazio altuenarekin.

Orain dela bost urte, ordea, gazta urdinak gero eta zeresan handiagoa ematen zuela ikusirik, probak egiten hasi ziren. «Nire bikotekide Julen Arburuak jakin-min handia zuen gazta horren inguruan. Beste etxaldeetan ere hasiak zirela ikusten zuen eta, lagun batzuek animatuta, probak egiten hasi zen», esan du Iratik. Horrekin batera, bezeroen interesa ere pizten ari zela ikusi zuten. «Gure etxera etortzen ziren bezeroek gero

«Erreka» gazta urdinarekin, Lekarozko Kortariko Bordako Irati Usandizagak sari nagusiak lortu zituen azaroan Tolosan antolatutako Euskal Herriko gazta eta esnekien txapelketan.
GARA

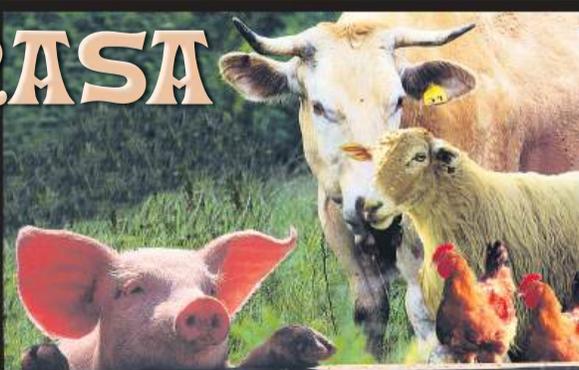


CARNICAS RASA

* Servicio a minoristas colectividades, restauración y cerveceras.

* Despiece de cerdo, ave, vacuno, cordero y conejo.

* CORDERO KM0 - EUSKAL BILDOTSA
DISTRIBUIDOR LARSABI



Ctr. Asua-Erletxes, 12 . 48950 ASUA-ERANDIO.
t 94 4532550 · www.carnicasrasa.eus

Cándido Besa
UPATEGIA

candidobesa.com
652 732 986 · 685 738 193
Villabuena de Álava.
ESKUERNAGA

ALABARETUNA
MARETUNA
ERREKA
ERREKA

RIJA ALAVESA
ALABAN OZUNA

eta gehiago galdetzen zuten eta aukera bezala ikusi genuen», esan du.

Ilusioa bai, baina lantegia ez zen erraza izan. Gaztagile nafarrak dioenez, «lehengai bezala Idiazabal gazta egiteko erabiltzen dugun latx ardi-esne gordin bera erabiltzen dugu, baina ekoizpen prozesuak askoz eskulan gehiago eskatzen du, oso delikatuak delako, eta oso zaila da erregulartasun bat lortzea. Baina azkenean, bost urteren buruan, lortu dugu erregulartasun hori». Ikasketa prozesu horretan Leartiker zentroko teknikari baten laguntza ere izan dute.

Jakina denez, gazta urdina egiteko ohiko osagaiei "Penicillium roqueforti" bakterioa gehitu behar zaio eta, ontze-kameran bi edo hiru hilabetez eduki eta gero, hain bereizgarri egiten duen kolore urdina hartzen hasten da. Hala ere, prozesuak baditu bereiztasun gehiago, Irati Usandizagak azaldu digunez: «Esnea berotu eta gatzagia bota eta gero, Idiazabal gaztarekin baino grano handiagoan moztu behar da. Pauso hauek oso delikatuak dira, denbora asko zaindu behar da eta kronometroari begira aritzen gara. Behin hori eginda, ez da prentsan zanpatzen, bere pisuarekin askatzen du gazura. Gero, eskuz gatzatu eta gero, ontze-kameretara eramanez aurreratik zulatu egiten dira, modu horretan oxigenoa sartu eta "roqueforti" bakterioak bere lana egin dezan».

Prozesu horren ondoren lortutako emaitza, Iratik dioen moduan, Roquefort gaztaren antzekoa da hasiera batean, baina beraien «askoz ere xuabeagoa» da, «zapora atseginagoa du. Jende askok hasiera batean atzera egiten du, baina gero gustura jaten du. Errepikatze go-goa ematen du».

Lekarozko gazta urdin honi "Erreka" izena jarri diote. Iratik berak dioenez, «esanahi

GAZTA URDIN KROKETAK

Gazta urdinak erabilera asko ditu gaur egun sukaldetan. Entsaladen osagaietako bat izan daiteke, baina horretaz gain, oso krematsua denez eta erraz funditzen denez, kremak egiteko eta labean gratinatzeko ere erabil daiteke.

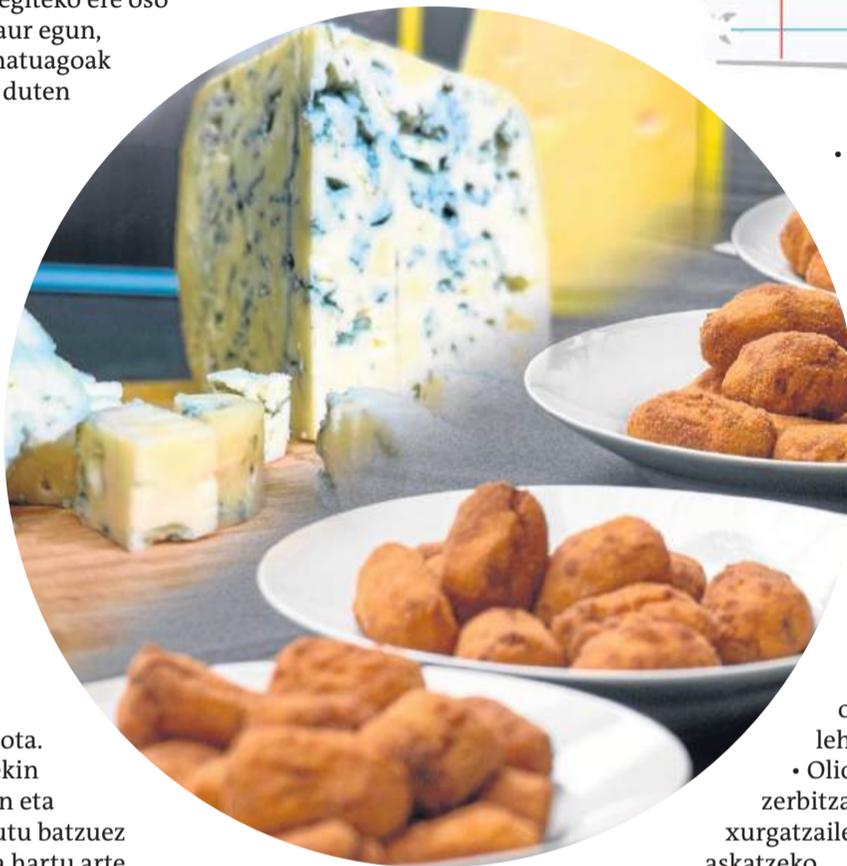
Kroketen bexamela egiteko ere oso egokia izan daiteke. Gaur egun, gainera, gero eta estimatuagoak dira zapora indartsua duten kroketak.

Honako errezetak bexamela egiteko modu klasikoari jarraitzen dio.

Egiteko modua:

- Lehenik eta behin, esnea berotu eta gazta urdina zati txikitan eginda bota. Irakiten utzi eta pixkanaka irabiatzen joan, gazta puskak desegin arte. Erreserbatu eta hozten utzi.
- Zartagin batean, gurina urtu eta irina bota. Egurrezko koilara batekin osagaiak nahasten joan eta sortzen den oreka minutu batzuek egosi, kolore txigortua hartu arte.

- Ore horren gainean gaztarekin nahastutako esnea bota (hotza egotea komeni da, pinportak ez sortzeko), eta su baxuan bexamela lantzen joan, nahi dugun loditasuna hartu arte. Gatz pixka bat bota, baina ez gehiegi.



OSAGIAK

- 75 g irin
- 50 g gurin
- 750 ml esne
- 75 g gazta urdin
- 2 arrautza
- 50 g ogi birrindu

- Kroketen bexamela ontzi batean hozten utzi eta sukaldako film batekin estali, oreka zuzenean ukitzen duelarik. Modu horretan, ez zaio azalik egingo. Hozkailuan sartu, behar bezala gogortu dadin (egun batetik bestera bada, hobeto).
- Bexamela moztu eta kroketak egin, eskuak olio apur batekin bustita. Arrautzetan eta ogi birrindutan pasatu, eta oso bigunak badaude, lehenbizi irinetan pasatu.
- Olio ugaritan frijitu eta, zerbitzatu aurretik, paper xurgatzaile baten gainean utzi, olio askatzeko.

handiko izena da, gure etxe ondotik Infernuko Erreka igarotzen delako. Gure Idiazabal gaztak 'Infernuko Gasna' izena duen bitartean, gazta urdinak 'Erreka' izena du, uraren hezetasuna delako gure gaztak duen osagaietako bat».

TXAPELDUNEN TXAPELDUN Bigarren aldia da Kortariko Bordako "Erreka" gaztak lehen saria irabazten duena Tolosan, iaz ere gazta urdinen kategorian irabazi baitzuen. Aurten, gainera, parte hartzaile guztien artean ere irabazle izan da. De-

«LEHENGAI GISA, IDIAZABAL GAZTA EGITEKO ERABILTZEN DEN LATXA ARDI-ESNE GORDIN BERA ERABILTZEN DA, BAINA EKOIZPEN PROZESUAK ASKOZ ESKULAN GEHIAGO ESKATZEN DU».

nera, bederatzi kategoriatan banatu ziren: gazta freskoak, laktikoak, urdinak, pasta bigunak, ardi-gazta onduak, behi-gazta onduak, ahuntz-gazta onduak, jogurtak eta behi-esne pasteurizatua.

Kategoria bakoitzeko irabazlea aukeratu ondoren, gastronomia munduko 24 lagunek osatzen zuten epaimahaiak txapeldunen artean txapelduna aukeratu zuen eta Lekarozko gazta urdina izan zen Euskal Herriko gazta onenaren sari nagusi hori lortu zuena. Iratik onartzen

du ez zutela espero eta ilusio handia egin ziela sari nagusi hori beraientzat izateak.

Hiru edizio besterik egin ez arren, Tolosako "Esneki" azokaren barruan antolatzen den gazta eta esnekien txapelketa erreferentziatzko hitzordua bilakatu da ekoizle zein zaleen artean. Azoka hori Tolosako Udalak, Hazi-k eta Eusko Jaurlaritzak sustatua da, Basque Culinary Centeren, Leartikerren Esneki Zentroaren, Efrife eta GIFE frisiar behiaren elkartearen eta Tolomendiren laguntzarekin.

ARATZ

zabaleta anaiak

t 943 219 204 · www.restaurantearatz.com · info@restaurantearatz.com



Los productores de aceite de oliva, esperanzados, y los consumidores, más

La recogida de aceituna enfila su tramo final este mes de diciembre. Aunque todavía es pronto para hacer valoraciones, los productores navarros y alaveses confían en completar una buena cosecha, tanto en cantidad como en calidad. Los consumidores, mientras, esperan que los precios vuelvan a la normalidad.

REPORTAJE

J.S. | GASTEIZ-IRUÑEA

La sequía registrada en 2023 en gran parte de la Península, unida a otros factores como el encarecimiento de los fertilizantes, ha provocado que los precios del aceite de oliva virgen extra se hayan duplicado en solo un año.

Los productores navarros y de Arabako Errioxa, aunque sin sufrir tantos altibajos, no han podido mantenerse al margen de esos condicionantes y esperan que la cosecha de 2024 devuelva las cosas a la normalidad. Aunque todos coinciden en que es pronto para hacer cualquier pronóstico sobre la evolución del mercado en los próximos meses.

De hecho, en este momento se encuentran en plena recogida de aceituna, una campaña que arrancó a principios de noviembre y que se prolongará un par de semanas más, hasta mediados de diciembre aproximadamente.

Jorge Martínez, gerente de APRORA (Asociación para la

promoción del olivo y aceite de Rioja Alavesa), explica que este año la floración del olivo ha sido buena y que la aportación de agua ha sido abundante, por lo que «el fruto ha cuajado muy bien». Y en cuanto a estado sanitario, añade que «no ha sufrido apenas enfermedades ni plagas».

Junto a ello, subraya que este año la oliva «ha madurado algo más tarde», por lo que se espera una cosecha «de más calidad». Y en cuanto a cantidad, estima que este año en Arabako Errioxa podrían recogerse 800.000 o 900.000 kilos, frente a los 650.000 que se molturaron al término de la campaña de 2023 o los 395.000 de 2022, cifras muy bajas causadas por la sequía.

Todavía quedan unas semanas de recogida, pero Jorge Martínez se muestra esperanzado y confía que incluso se superen las previsiones. «Ojalá me quede corto», asegura.

En cuanto a los precios, el gerente de APRORA espera que «en general» se produzca una bajada de precios. En cualquier caso, matiza que no será muy acusada, ya que en los



Aceitunas listas para su traslado al trujal Mendía de Arroniz.

Jagoba MANTEROLA | FOKU

trujales alaveses «se trató de moderar la subida». Además, añade que «hay que tener en cuenta que los costes de producción de nuestros aceites son entre el 40% y el 60% más altos que en otras zonas».

La asociación APRORA, en la que se agrupan varias decenas de productores y las almazaras de Moreda, Lantziego y Oion, espera crecer más en los próximos años con la incorporación de nuevos socios, al considerar que este cultivo supone un complemento interesante al del viñedo, que actualmente atraviesa un momento delicado a causa de los excedentes de producción.

COSECHA NAVARRA

Los productores navarros también se muestran esperanzados con la cosecha de este año. «El olivo llegó al verano bastante afectado por la sequía, pero en agosto comenzó a llover mucho, una lluvia que ha continua-

do también en septiembre y octubre, lo que le ha venido muy bien», asegura Pedro Luis González, presidente de Trujal Mendía de Arroniz, una cooperativa que agrupa a unos cinco mil socios de la zona media de Nafarroa con centro en esta localidad de la merindad de Lizarra.

Preguntado por las estimaciones de producción, González no se atreve a dar una cifra concreta. «Ahora mismo –por el viernes pasado– llevamos cinco millones y medio de kilos, pero no sabemos cuando termine la campaña si serán nueve millones, diez o más. No lo sabemos».

En cualquier caso, se trata de cifras similares a las del año pasado, que fue también una cosecha muy buena, alcanzándose los diez millones de kilos, frente a un 2022 en el que se redujeron casi a la mitad.

El trujal de Arroniz agrupa a 27 trujales, con más de 5.000 productores y 2.900 hectáreas

de olivar de la variedad Arzoniz, principalmente, aunque también se cultivan la Arbequina o la Empeltre.

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

En cuanto al aceite de oliva virgen extra de producción ecológica, la cosecha no está siendo tan uniforme en las diferentes zonas de Navarra. Según explica Eusebio Gainza, responsable de la empresa Biosasun con sede en Deikaztelu, «hay zonas como Arroniz donde la cosecha ha sido buena, incluso superior a la del año pasado, pero en otras como Allo o Deikaztelu va a ser inferior. Y en zonas como Lerin, vamos a recoger mucho menos», explica.

«EL OLIVO LLEGÓ AL VERANO BASTANTE AFECTADO POR LA SEQUÍA, PERO EN AGOSTO COMENZÓ A LLOVER MUCHO, UNA LLUVIA QUE HA CONTINUADO TAMBIÉN EN SEPTIEMBRE Y OCTUBRE, LO QUE LE HA VENIDO MUY BIEN», AFIRMAN DESDE TRUJAL MENDIA.

En cualquier caso, Eusebio Gainza afirma que este año podrán completar una producción similar a la del pasado año, gracias también a la incorporación de nuevos socios. Y en cuanto a precios, considera que «más o menos se mantendrán, porque el año pasado nosotros no los subimos mucho».

Biosasun es una empresa pionera en la producción de aceite de oliva extra ecológico, de hecho cumple 35 años dedicada a esa labor. Actualmente cuenta con una decena de socios, con casi 60 hectáreas de olivo, y su producción ronda los 100.000 kilos, de los que la mitad se comercializa a través de Errigora.

ESPÁRRAGOS DE NAFARROA CON VINAGRETA DE GUINDILLA

El aceite de oliva virgen extra está considerado como uno de los alimentos más saludables del mundo, y tiene la ventaja de que puede utilizarse como base para todo tipo de preparaciones culinarias: guisos, legumbres, arroces, pescados, verduras, ensaladas... Precisamente, es su consumo en crudo el que más beneficios aporta, hasta el punto de que muchos nutricionistas recomiendan tomar tres cucharadas al día.

La variedad Arzoniz, mayoritaria en los olivares navarros y alaveses, destaca por su sabor intenso y agradable picante en lengua y paladar, así como por su alto grado en polifenoles, que contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo.

Además de utilizarlo para aliñar ensaladas, podemos diversificar su uso en crudo, por ejemplo, preparando una vinagreta para unos espárragos de Navarra, tal y como nos muestra esta receta de Reyno Gourmet.

Elaboración:

- En temporada de espárrago, se pueden cocer en casa hirviéndolos con sal durante 5 minutos después de pelarlos. El resto del año, se pueden utilizar en conserva. En ambos casos, antes de emplatarlos conviene secarlos con papel absorbente.
- Marcar los espárragos ligeramente en una sartén caliente con aceite de oliva virgen extra y emplatarlos.
- Añadir en un bol guindillas encurtidas picadas, cebolleta picada muy fina y pimiento del piquillo picado. Agregar vinagre de vino blanco y aceite de oliva virgen extra.
- Agregar un poco de sal y pimienta. Mezclar bien hasta que la vinagreta emulsione ligeramente y salsear los espárragos.



INGREDIENTES

- 8 Espárragos de Navarra
- Sal
- Aceite de Oliva Virgen Extra

PARA LA VINAGRETA:

- 6 guindillas encurtidas Reyno Gourmet
- Media cebolleta
- 2 pimientos del Piquillo de Lodosa
- Vinagre de vino blanco
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal
- Pimienta negra





Ezkurra, txerri jana baino askoz gehiago

Basoko fruitua da ezkurra. Harizti eta artadietan aurkituko dugu eta txerriak omen dira gehien estimatzen dutenak. Baina zenbait tokitan, irin bihurtu ondoren, giza elikadurarako dituen abantailak ezagutzen eta ezagutzera ematen hasi dira; Larraulen eta Aian, esaterako.



ERREPORTAJEA

Joseba SALBADOR | DONOSTIA

Urte batzuk bada dira Larraul eta Asteasu aldean ezkurak sukaldetan dituen erabilpenak praktikan jartzeko taldea osa-

Ezkurak bildu, prestatu eta sukaldetan erabiltzeko taldea osatu dute Larraulen, eskualdeko hainbat herritako kideekin. Irudian, Olatz Olaetxea eta Koldo Jauregi irina egiten. J.S.

tu zela. Gaiaren inguruko liburu batzuk irakurri ondoren sortutako jakin-minak bultzatuta, Pili Otaegi eta Nerea Linazasoro ezkurak biltzen, ehotzen eta hainbat jaki prestatzen hasi ziren. Denborarekin jende gehiago elkartu zaie, horien artean Olatz Olaetxea tolosarra edo Koldo Jauregi larrauldarra.

Liburu horietako bat Raquel Fernandez Urdangarinek basalandareen inguruan idatzitako "Silvestre, comestible

y creativo” zen. Gaia oso interesgarria iruditu zitzairen eta 2019ko Larraulgo kultur astera Raquelen irakasle izan zen Cesar Lema galiziar biologoa gonbidatu zuten. Azken honek gaiari buruzko beste liburua idatzia du, “Manual de cocina bellotera” izenekoa. «Haiengandik ikasi genuen orain dakigun guztia», azaldu digu Pili Otaegik.

Ezkurra jangarria bada ere, aurretik prestaketa lan txiki batzuk behar ditu. Lehenik eta behin, labean txigortzea ko meni da, barruan izan dezakeen harra hiltzeko, baita errazago zurrizteko ere. Ondoren, banan-banan zurrutu behar dira, mailu baten laguntzaz edo intxaurren laguntzaz erabiliz.

Garrantzitsua, hala ere, tanino kopurua murriztea da. «Taninoak mesedegarriak dira, antioxidatzaile funtzioa betetzen dutelako eta, ondorioz, fruitua kontserbatzeko behar-beharrezkoak dira. Baina mikaztasuna emateaz gain, kaltegarriak dira neurri batek gora kontsumituz gero».

Araza hori konpontzeko, azala kendu ondoren, ezkurak irakin egin behar dira edo egun pare batez uretan beratzen eduki; iturriko ur azpian ere jar daitezke. «Guk normalean egiten duguna da ehun gramo ezkur litro batean jarri, hamar minutuko irakinaldia eman eta lehortzen utzi».

ESKUZKO ERROTA

Ondoren, ehotzeko garaia iristen da, hau da, irin bihurtzeko. Prozesuaren zati honetan Koldo Jauregiren ezinbesteko laguntza dute. Izan ere, larrauldar honek urteak daramatza baserrietako tramankulu zaharrak jasotzen eta baserri batean aurkitutako artoa ehotzeko tramankuluarekin txikitzen dute ezkurra. Hori bai, eskuzko errota horrek ez du irin bezala uzten eta horretarako, bigarren buelta batean, tabernetako kafe-errota bat ere erabiltzen dute.

Orduan bai, orduan prest dago ezkurra sukaldara eraman eta gailetak, bizkotxoak, ogia, krepeak edo pateak egiteko, baita kafea ere.

Ezkurra inoiz gizakiak kontsumitu ote duen galdetuta,

EZKUR-IRINAREKIN EGINDAKO KAFAA ETA BIZKOTXOA

OSAGAIK

- 3 arrautza
- 50 g ezkur-irin
- 60 g gari-irin
- 130 g panela edo kanabera-azukre integral
- 110 g olio
- Limoi azala eta zukua
- Legamia

Ezkurra elikagai osasuntsua da gizakiarentzat, behin taninoa kenduz gero. Karbohidrato portzentaje handia du, proteinak, gantz asegabeak, fibra eta mineralak: magnesioa, potasioa, kaltzioa...

Gainera, ez du glutenik eta bere irinarekin mota askotako jakiak presta daitezke: gailetak, bizkotxoak, ogia, krepeak eta pate mota desberdinak, baita kafea ere.

Larraulgo taldea osatzen duten kideetako batzuk, Pili Otaegik, Olatz Olaetxeak eta Koldo Jauregik,

bizkotxoak eta kafea nola egin erakutsi digute, sendabelarretan aditu Sofia Armenterosen aholkuetatik abiatuta. Ez batek ez besteak ez dute zailtasun berezirik eta biak oso egokiak dira gosari edo arratsalde erdiko askari baterako. Ezkur-kafeak, gainera, ez du kafeinarik eta oso zapore berezia du, basoko usainak gogorarazten dituelako.

Egiteko modua:

- Ontzi batean arrautzak irabiatu. Nahi izanez gero, jogurt bat gehitu.
- Ondoren, olio, azukrea eta irina gehitzen joan.
- Dena ongi nahasita dagoenean, legamia eta limoi bota eta labeko ontzira pasatu.
- Labean 175 graduan eduki, 30 minutuz.
- Hozten denean, plater batera atera.



Kafea egiteko, eltzeko kafearen prozesu berbera jarraituko dugu. Hau da, ura irakiten jarri, ezkur-irina bota eta ondoren iragazi. Hori bai, txikoriarekin nahastuta egitea aholkatzen da. Kafearekin bezala, esne pixka batekin eta azukre beltzarekin lagundu dezakegu.

baietz diote Pilik eta Koldok. «Historian zehar hainbat herrialdeetan kontsumitu izan da, baita Euskal Herrian ere, baina beti behartsuen janari zat hartu izan da, jateko besterik ez zutenena. Daniel Perez Altamira etnobotanikoa herriz herri ibili zen galdezka eta Ataungo adinekoek esan ziotenez, txikitan ezkur batzuk patrikan sartuta joaten ziren eskolara, baina irakasleak ez omen zieten hura jaten uzten».

Hala ere, zenbait garaitan aberastasun seinaleztat hartu izan dela uste du Koldo Jauregik, diruaren pare jartzen zuen esaldiari erreparatuta: «Ezkurrik ba al daukaku?» esaera garai batean oso ohikoa omen zen eta «dirurik ba al daukaku?» esatea bezala zela uste du.

EZKURRARI TANINOAK KENDU BEHAR ZAIZKIO, MIKAZTASUNA EMATEAZ GAIN KALTEGARRIAK DIRELAKO NEURRI BATETIK GORA KONTSUMITUZ GERO. HORRETARAKO, AZALA KENDU ONDORREN, EZKURRAK IRAKIN EGIN BEHAR DIRA EDO EGUN PARE BATEZ URETAN BERATZEN EDUKI.

Ezkur guztiak berdinak diren galdetuta, mota batetik bestera alde handiak daudela esan dute. Artearen ezkurak, esaterako, tanino gutxiago du eta gozoagoa da, baina ez da hain ugaria. Eta ipar haritza ez dela jangarria dio Pili Otaegik: «Oso mardula da, oso gogorra, eta ez da jangarria. Harrak ere ez dio jotzen».

Ezkurra harizti eta artadien urtero ematen duten fruitua da eta mendira joan besterik ez dago kilo batzuk bildu eta bere dohainak ezagutzeko. Hori bai, gaztainerkin gertatzen den antzera, bilketa lana neke-tsua da, banan-banan jaso behar direlako eta askotan belar azpian ezkututzen direlako.

GOIABEKO OGIA

Larraulen ez ezik, beste herri batzuetan ere badago ezku-

rraren inguruko zaletasuna eta jakin-mina. Aiako Urda-neta auzoan, esaterako, Asier Baztarrikak eta Leire Albizuk Goiabe okindegi ekologikoa zuzentzen dute eta urteak daramatzate ezkur irinaz egindako ogia prestatzen.

Asierren hitzetan, «naturak ematen dizkigun fruituekin elikagaiak prestatzea gustatzen zaigu eta ezkurak, adibidez, basoak ia urtero ematen dizkigun fruituak dira. Gainera, elikagai osasuntsua da eta sukaldetan aukera asko ematen ditu».

Beren okindegian, beste hainbat motatako ogien artean, ohikoak dira ezkur irinarekin egindako gailetak eta ogiak. Hori bai, osagaien artean gari-irina ere nahastu dute, jangarriagoa izan dadin.



Ardoaraba convierte a Gasteiz en la capital del vino y de la gastronomía

A lo largo de todo este fin de semana, Gasteiz se convertirá en la capital del vino gracias a una nueva edición de la feria Ardoaraba en la que participan un total de 36 bodegas, la mayoría alavesas, que ofrecerán al público la degustación de 134 vinos diferentes.

J.S. | GASTEIZ

La feria enogastronómica Ardoaraba, organizada por la asociación del comercio, la hostelería y los servicios Gasteiz On, involucra a toda la ciudad en su celebración con espacios de degustación situados en diversas plazas, catas con historia en palacios y espacios singulares de la ciudad y actividades en colaboración con los comercios y locales de hostelería.

Se trata de un evento con un impacto muy importante tanto en Gasteiz como en toda Araba, ya que registra una afluencia de más de 90.000 visitantes y posiciona al territorio como referente entre las mejores zonas de elaboración de vinos, generando importantes beneficios para la gastronomía local.

Ardoaraba cuenta con la participación de un total de 36 bodegas con 134 vinos diferentes, 19 colectivos implicados, 55 ofertas gastronómicas y 60 establecimientos de hostelería y restauración que completan las propuestas de zonas de degustación y actividades para

lelas con 221 ofertas de vino, menús y pintxos.

Los espacios de degustación situados en carpas ubicadas en las plazas de la Provincia, los Fueros y Nueva estarán abiertos desde el jueves 5 al domingo 8 de diciembre. En ellas se podrán degustar tintos y blancos, jóvenes, crianzas, reservas y vinos de autor, así como txakolí y sidra, todo ello ambientado con actuaciones musicales en directo a la hora del aperitivo.

A estos eventos se suma el "Txoko Gastronómico", con programación didáctica en torno al vino, txakoli y sidra, así como gastronomía local tanto para adultos como para el público infantil, con una renovada y ampliada oferta.

Principales novedades

Las principales novedades de este 2024 son la experiencia "Euskadi Gastronomika: Gastronómicos", una sesión especial de Slow Food, nuevos contenidos en el "Txoko Gastronómico", nuevos palacios y espacio singulares que se unen a las catas de caldos, la presentación del estudio "Who is

LOS ESPACIOS DE DEGUSTACIÓN SITUADOS EN CARPAS UBICADAS EN LAS PLAZAS DE LA PROVINCIA, LOS FUEROS Y NUEVA ESTARÁN ABIERTOS HASTA EL DOMINGO 8 DE DICIEMBRE.



El lunes se presentó un estudio sobre mujeres referentes en el sector. IREKIA

Who? Mujeres Referentes en la industria del vino" y la presentación del calendario de Down Araba, cuyas imágenes fotográficas se han tomado en varias bodegas alavesas.

El talonario de Ardoaraba tendrá un precio de 22 euros e incluirá 28 puntos canjeables en las carpas de degustación, bares y restaurantes adheridos a la "Ruta de la Hostelería" y actividades del "Txoko Gastronómico". Podrán adquirirse en los puntos de información de las carpas y en el ubicado en la plaza de la Virgen Blanca.

Además habrá un espacio didáctico junto al frontón de la Plaza de los Fueros, que a mediodía ofrecerá degustaciones sin bebidas alcohólicas a los más pequeños, por la tarde habrá elaboración en directo de pintxos y por la noche cenas a base de pintxos y cazuelitas, maridados con vinos.

Las actividades relacionadas con la feria arrancaron el pasado sábado con la celebración de la jornada "Summum by Ardoaraba", que ofreció en el Palacio Villasuso dos sesiones para probar vinos con muy altas puntuaciones en guías internacionales.

La presente edición se cerrará el domingo 8 con una degustación de alubias cocinadas en putxeras, que se cocinarán en directo durante la mañana en la Plaza Nueva.

El evento está organizado por Gasteiz On con la colaboración de los departamentos de Promoción Económica, Comercio y Turismo del Ayuntamiento de Gasteiz, de Sostenibilidad, Agricultura y Medio Natural de la Diputación Foral de Araba y el Gobierno Vasco, a través de Hazi y Basquetour, como patrocinadores oficiales.

*Eguberri hauetan,
ez utzi papuvrik ere*

Gozatu gure elaborazio
artisau eta %100
naturalen azken zatiaz ere.

artepan



Bota gutxiago, jan hobeto.

**Ezagutu zure elikadura-
xahuketaren aztarna
artepan.com helbidean**

#HondakinikEz

f @ #artepanvitoria

ASUN BASTIDA Directora de producto local de EROSKI

El gasto en alimentación crece de forma considerable en Navidad, con un protagonismo especial para los productos típicos de estos días, entre los cuales cada vez adquieren mayor relevancia los productos locales que, a juicio de Asun Bastida, se asocian a frescura, calidad y también a sostenibilidad. «No hay nada más sostenible que un producto de cercanía, hecho con mimo por alguien que conoces y que además no hace kilómetros», asegura.

«No hay nada más sostenible que un producto de cercanía»

GARA | DONOSTIA

¿Qué tipo de productos son los que más se venden de cara a preparar los menús navideños?

Se aprecia un notable incremento en el gasto de los hogares durante el mes de diciembre, según el cual, en el conjunto del mercado estatal, las familias gastarán entre un 25% y un 30% más en alimentación que en el resto del año, lo que supone un desembolso adicional de 120 euros de media por hogar. Este incremento se explica por una mayor frecuencia de visitas a las tiendas –once visitas frente a diez de media mensual– y por el aumento del gasto en productos propios de estas fechas.

Las protagonistas del carrito de la compra son las categorías navideñas, que representan el 43% del total de las compras de diciembre. Entre los productos más demandados y con mayor incremento de actos de compra por tienda y día en diciembre figuran: turrones, bombones y dulces típicos; charcutería, como los ibéricos; cavas, vinos y otras bebidas; pescado y marisco fresco o congelado y carnes selectas como cordero y vacuno. Se trata de categorías que no solo son esenciales para las celebraciones, sino que también impulsan el dinamismo de sectores clave como la alimentación, la charcutería o las bebidas.

En ese aumento general del consumo, ¿qué peso tienen los productos locales vascos y qué evolución han tenido en los últimos años?

Algunas de las categorías anteriormente mencionadas, cuyo consumo se incrementa en Navidad, tienen una importante representación de producto de origen Euskadi. Nos referimos especialmente a los productos navideños como dulces, tartas y turrones; vino de Rioja Alavesa, txakolí, sidra; pescado o vacuno. Euskadi es una de las comunidades autónomas en las que el incremento del gasto es mayor en este mes de diciembre, un total de un 41%.

¿Cómo está evolucionando la demanda de productos frescos con algún tipo de preparación?



Asun Bastida, directora de producto local de EROSKI.

EROSKI

Sin duda la tendencia hacia el consumo de platos preparados o semi preparados sigue al alza. La falta de tiempo y la comodidad son los principales motivos que explican esta tendencia de la que en Euskadi no estamos al margen.

Esta tendencia al alza representa además una oportunidad de negocio. En Euskadi existe también producción de estos platos preparados, muchos de ellos de recetas autóctonas con ingredientes del territorio. En lo que llevamos de año acumulando los productos que nosotros deno-

minamos «soluciones» de origen Euskadi han crecido en venta más de un 18% en nuestras tiendas.

¿Hay algún producto estrella que no falla nunca durante estas fiestas?

Además de las categorías más navideñas mencionadas anteriormente y si hablamos de producto local, también encontramos como productos estrella los de la cocina de todos los días, cuyo consumo también se dispara en diciembre. Nos referimos a algunas hortalizas como la lechuga o las patatas, el pan o la sal, todos ellos de producción en el territorio y que no faltan en la cesta de la compra en estas fechas.

¿El consumidor asocia el producto local a un alimento de calidad y de confianza?

Sin duda. El producto local se asocia a frescura, a calidad y, muy importante, a sostenibilidad. Esta última característica constituye un valor que está cada vez más presente a la hora de consumir, que antes se tenía en cuenta en algunas compras como el automóvil, pero que cada vez más es un criterio de elección en la compra de alimentación. No hay nada más sostenible que un producto de cercanía, hecho con mimo por alguien que conoces y que además no hace kilómetros.

¿Qué canales o herramientas específicas tienen para facilitar la compra en estas fechas?

Toda nuestra red de tiendas se prepara especialmente para estas fechas. La Navidad es un periodo muy importante para nosotros porque somos un operador de amplio surtido donde el cliente puede encontrar de todo, desde lo más básico hasta el capricho más exquisito. Los consumidores pueden adquirir nuestros productos, tanto en nuestra red de tiendas físicas como nuestro super online que llega a cualquier parte de Euskadi.

Además, nuestra oferta y nuestros servicios –como el de los encargos– se intensifican en este periodo, algo altamente apreciado por nuestra clientela.

INFO +

<https://supermercado.eroski.es/>

Butroi, etxeko tradizioan sortu eta elkarlanean ekoiztutako txakolina

Bizkaiko hiru upategiren eta mahastizain baten baturaren emaitza da Gatikako Butroi txakolindegia. Baserritarrak ziren arbasoengandik jasotako lan molde eta tradizioari eutsiz ekoizten dituzte beren ardoak, kalitatea eta ingurumenarekiko errespetua arau hartuta. Bizkaiko Txakolina zigilua dute.

ERREPORTAJEA

GARA | BILBO

Butroi upategiak hamar-kada luze bateko ibilbidea badu ere, haren buru diren lau familiak belaunaldiz belaunaldi zabal-tzen joan den tradizio baten oinardekoak dira. Sektorean eskarmentua zuten Zamudioko Oletxe, Larrabetzuko Sasine eta Gatikako Etxebarria upategien arduradunak Maje Larrañaga Lezamako mahastizainari batu zitzaizkion, arbasoengandik jasotako jakintza teknologia berriekin uztartuta, txakolin are hobeagoa egiteko.

Elkartze horren ikurra da 2012. urtean Gatikako eraiki zuten Butroi upategia. Baina benetan proiektua lehenago abiatu zen, lauzpabost urte lehenago hasi baitziren mahasti berriak landatzen, luraren ekosistema eta ezaugarriak errespetatuz. Arduradunek aitortu dutenez, haien guraso eta aiton-amonek bermatu dute lau familiek proiektu honetan jardutea. Baliabide gutxi zuten, baina beren eza-gupenetan oinarriturik eta go-

gor behar eginez, Bizkaian txakolina egiteko usadioari eutsi zioten. Baserritarren oinardekoak dira, eta haiengandik jasotako irakaspenetan oinarrituta eraiki dute proiektua. Orain, ahaleginak bilduta, seme-alabei transmititu nahi diete, belaunaldi arteko ordezkapenari aukera emanez.

Soroko jarduna da beren lan egiteko filosofiaren oinarria. Garaian garaiko zereginak beraien artean egiten dituzte, egunerokoan mahastiak gertutik zainduz, inausketatik hasi eta mahatsa upategira iritsi arte; baina, batzuetan, kanpoko laguntza behar izaten dute.

Mahastizaintzako ekoizpen-teknikei dagokienez, Eusko Jaurlaritzaren Kalitatea Fundazioak zehaztutako ekoizpen integratuko arauak bete eta Bizkaiko Foru Aldundiak egindako gomendio eta abisu fitosanitarioak jarraitzen dituzte prozesu osoan zehar. Horren guztiaren helburua ingurumena zaintzea eta kalitatezko mahatsa ekoiztea da, mahastien ingurunea begirunez kudeatuz. Ondorengoei ahalik eta baldintza onenetan uzteko xe-



Gatikako Butroi upategia osatzen duten lau familiek ziurtatuta dute belaunaldi arteko erreleboa.
Aritz LOIOLA | FOKU

dez, lurra zaindu eta mimatu beharra senideen eredutik ikasi dute. Ildo beretik, upategian ere prozesu naturalak errespetatuz sortzen dituzten beren txakolinak.

15 HEKTAREAKO MAHASTIA
Butroi txakolindegian 15 bat hektareako mahastia dute bazkideen artean, upategiaren inguruko lurretan edo Txorie-riko haranean. Bertako mahatsondoetan Hondarrabi zuri eta Hondarrabi zuri zerratia (Petit Courbu) dira barietate nagusiak. Mune Mahatsa (Folle Blanche) mahasti tradizionala ere badute, «txakolinari ematen dion freskotasunagatik». Halaber, duela sei urte Riesling mahasti bat ere landatu zuten, mahats mota horren aroma potentziala Hondarrabiekin bateratzeko

asmoz. Tinta barietateari dagokionez, berriz, Hondarrabi baltza da nagusi.

Horiekin guztiekin mota desberdinetako txakolinak egiten dituzte. Batetik, txakolin fresko eta tradizionalak, egunerokoan edatekoak: Oletxe, Sasine eta Etxebarria. Txakolin hauek jatorrizko familien izenak dituzte, eta urteetan zehar arbasoek egin-dako lanaren aitortza dira.

Bestetik, Butroi txakolina, barietate eta heldutasun bereizketa eginez sortzen dutena. Txakolin gastronomikoago bat da, bere lietan ondua, biribiltasun handikoa eta freskotasuna gordetzen duena.

Txakolin gorria ere ekoizten dute, Sasine Gorria, Hondarrabi beltzarekin egina eta Bizkaian «ojo-gallo» gisa eza-gutzen dena.

BASQUE LABEL HARATEGIAK

AGIRRE - ETXE

HARATEGIA - AUTOZERBITZUA

Zarugalde, 33. 20500 ARRASATE · t 943 79 15 90

BASQUE LABEL HARATEGIAK

PINEDA

HARATEGIA

Andrekale 32. Hernani

© 943 55 16 43

abeltzaintza ekologikoa

ekOllaondo

AHUNTZ GAZTA ETA IOGURT EKOLOGIKOAK

Karrika Nagusia 12.
Goldaratz - Nafarroa
t 646 093 998

Azkenik, Aihen txakolin berezia sortu dute. Gaztainondo kupelan hartitzen den txakolina da. Dolaretik ateratako lehen muztioa gaztainondo kupelean sartu eta berezko legamiekin egiten du hartzidura, poliki-poliki, ardoak bere zaporea eta aromak har ditzan. Ondoren, zenbait hilabetez bere lietan ontzen da, egurrak erantsitako ezaugarriekin.

Lan honek guztiak errekonozimendu ugari izan ditu, azoka zein lehiaketa desberdinetan. Honela, Aihen-ek 2023an Concours Mondial de Bruxelles-en zilarrezko domina lortu zuen, urte horretan Euskadiko txakolinen artean saridun bakarra izanik.

OSTALARITZA SEKTOREA

Butroi upategiaren merkatu nagusia Bizkaia da, «zuzeneko salmentan eta zero kilometro-ko produktuan sinesten dugulako». Ekoizten dituzten botilen parte bat banatzaileen bitartez Bizkaiko ostalaritza sektorean banatzen da eta bestea upategira hurbiltzen diren bezeroei aurrez aurre saltzen diete. Zuzenean beraiekin harremanetan jartzeko aukera ere eskaintzen dute beren webgunean (www.butroi.com/eskariak).

Etorkizuna baikortasunez ikusten dute. «Gure arbasoen lan egiteko era gureganatu dugu eta teknologia berriak erabiltzen ditugu gure txakolinen kalitatea bermatzeko».

Horrela, belaunaldi berriak gogotsu datozela diote. «Baserriko ohiturei jarraipena eman eta familiako transmisioari eutsi nahi diote. Guretzat txakolina etxetik datorkigun tradizio bat da, sustraietatik datorrena, baserria, lurra eta familia uztartzen dituen. Gertutasu-

BAKAILAOA PIL-PILEAN PIPER GORRI ERREGOSI ETA PATATEKIN

Euskal kostaldeako edaria da txakolina eta, esan beharrik ez dago, arrain plater bat laguntzeko edari egokiagorik ez dago.

Edozein arrain plater lagun daiteke txakolin txuri fresko batekin: parrillan eginda, labean, saltsan... Gatikako Butroi txakolindegiko lagunek euskal sukaldaritzan tradizio handia duen bakailaoa pil-pil erara aukeratu dute.

Udan ez ezik, oso proposamen egokia izan daiteke Gabonetarako ere, eta Butroi upategian beren "Aihen" txakolinarekin dastatzeko proposamena egin digute, hain zuzen, gaztainondo kupeletan hartzitutako ardo txuri bereziarekin.

Egiteko modua:

- Olio pixka bat berotu eta tipula erregosi, kolorea aldatzen hasten denean piperrak gehitu eta ondo egin su epelean ura agortu arte (30 minutu).

- Patatak lurrinetan egosi microhuin-labean (15 min).

- Ontzi zabal batean olio eta baratxuria berotu. Baratxuria gorritzen denean, gorde, sua itzali eta olio epeltzen utzi. Nahi izanez gero, pipermin lehorra gehitu.

- Olio epel dagoenean, bakailaoa oliotan egin, lehenik azala gora duelarik, ontzia mugituz pil-pila egiteko. 15 minutu pasa ondoren, buelta eman eta mugitzen jarraitu.

- Plater oinarrian patatak zurituta xerratan moztuta jarri. Gainean, bakailaoa eta guztia pil-pilarekin busti. Piperrak, nahi izanez gero, bakailaoaren azpian edo ondoan jar daitezke.

- Gordetako baratxuriak gainean jarri.

OSAGAIK (4 lagun)

- 4 bakailao solomo gezatu
- Zallako tipula gorri bat
- Lodosako pikillo piper lata
- Goarniziorako 8 patata txiki
- 4 baratxuri begi
- Oliba-olio birjina estra
- Pipermin lehorra
- Gatza



nean sinesten dugu eta hala egiten jarraitu nahi dugu».

URTE ZAILA

Butroi Bizkaiko Txakolina jatorri deituraren parte diren 36 upategietako bat da, 172 mahastizain eta marka propioa duten hamalau mahats ekoizlerekin batera. Aurten mahats bilteta azken hamarkadetako zailena izan da jatorri deituran kide gehientzat.

Hala ere, Butroi txakolindegiantzat, nahiz eta urte normal batean iristen diren kilotara ez heldu (batez ere, Mildium-a eta kuajado faltagatik), nahiko hurbil geratu dira guztira. Aurten, justu, mahasti berriren bat martxan jartzeak lagundu die, eta noski, eguneroko lanak eta mahastiak mimoso zaintzeak ere bai. Butroi txakolindegian iazkoa izan zen urterik txarrena, 2023koa.

Bizkaiko Txakolina jatorri deiturako aurtengo datuei dagokionez, hektareako errendimendua kalitate markak dituen 30 urteetan izandako txarrena izan da, batezbesteko historikoaren %31 azpitik, muturreko baldintza klimatikoaren ondorioz.

Guztira, 1.815 tona mahats bildu dituzte, iaz baino %18 gutxiago hain zuzen ere, 2023an jasandako jaitziera bera. Fruta kopuruak behera egin badu ere, jatorri deiturako ordezkarien hitzetan, sektorearen profesionalizazioa «gako» izan da upategiek mahats apartak izateko eta kalitate altuko txakolina egitea bermatzeko. Ardo «bikainak» izatea aurreikusten dute, erraz kontsumitzeko profilairekin, «berezitasun handiko txakolina, freskotasunarekin, azidotasan onarekin eta nortasun atlantiko argiarekin».



Txerriekien banatzaile eta ekoizlea

• Odolkiak • Txistorrak • Saltxitxak • Txorizoak • Solomoak • Txerri burua • Tripakiak

DENAK Poligonoa 307 moduloa • Tf.: 943 59 29 23 • www.ormaki.net • ANDOAIN



LANEKO KOOP. OKAMIKA, 2-5A. GIZABURUAGA • t 946 842 026 • lanekoleartibai@euskalnet.net



Industrialdea 19-20. Lasarte-Oria • t 943377089 • www.aldika.com

XABIER GUTIERREZ Cocinero y escritor

“Recetas sencillas para novatos y cocinillas” es un manual para animarse a cocinar sin importar el punto de partida y aprender de la mano de Xabier Gutierrez (Donostia, 1960), conocido no solo por haber dirigido el departamento de innovación del restaurante Arzak, sino por su labor literaria. El manual de cocina sencilla, su libro más vendido, lleva ya 20 ediciones.

«Una receta no es más que un consejo sobre cómo hacer algo»

Maitane **ALDANONDO** | DONOSTIA

¿Cómo surgió la idea de «cocinar» este libro?

Esto comenzó en el año 2007, hace casi 17 años. Veníamos de hacer libros del restaurante Arzak, muy complejos, libros de alta cocina, con un montón de fotos. El editor de entonces me preguntó si quería hacer un libro que se vendiera y le contesté que sí. Me dijo que el problema era que tenía que reunir alrededor de 700 recetas de cocina vasca, española... de lo que hiciera habitualmente. Un libro sin fotos, un cuaderno de trabajo, con unos esquemas

muy distintos a los anteriores. Empecé a hacerlo, la verdad, muy poco convencido, porque era un trabajo tremendo de recopilar datos; pero en un par de años lo conseguimos terminar. Salió muy bien. En 2009 nos dieron el Gourmand World Cookbook Award en París, fue muy bonito. Y el editor tenía razón: se vendió muy bien.

Y se sigue vendiendo, va por la vigésima edición. ¿Esperaba esta respuesta?

No. Vamos a más de una edición por año. Es verdad que ahora son más pequeñas, pero se ha vendido muy bien.



GORKA RUBIO | FOKU



Más allá de las ventas que predijo su editor, ¿qué le animó a escribir este recetario?

A lo largo de mi vida profesional me he dado cuenta de que me canso de las cosas. Éste fue el octavo libro de los treinta que tengo editados y era un reto el cambio de esquema. Estábamos hablando para profesionales y de repente había que hablar para amas y amos de casa; aquello fue lo que me motivó. También el tener un libro de referencia en el que se cuenta un poco la esencia de la cocina, una especie de vademecum en el que se diga todo lo que sabemos de cocina. Al cabo de unos años hicimos una versión de pintxos y otra de cocina española, donde se metieron muchos platos que faltaban.

¿Le resultó fácil ese cambio de registro?

Cuando estás en el trabajo es muy fácil, porque estás en

«ESTO ERA IRTE A TUS ORÍGENES Y RESCATAR LAS RECETAS DE MI AMA, DE MUCHAS COSAS QUE HABÍA HECHO AL PRINCIPIO, PERO HACÍA MUCHO TIEMPO. RECOPIARLAS, EN ESE SENTIDO, FUE MUY BONITO».

ello. Esto era irte a tus orígenes y rescatar las recetas de mi ama, de muchas cosas que había hecho al principio, pero hacía mucho tiempo. Recopilarlas, en ese sentido, fue muy bonito, porque lo que hice fue decir: «Ostras, la base de todo lo que estoy haciendo está aquí». Y eso está muy bien. Me di cuenta de que habíamos hablado de cosas mucho más complejas antes de hacer este libro que, en cambio, debería haber sido el primero. El primero que hice fue Principios básicos de la repostería y en medio hice libros bastante complejos. Al principio el título de este libro era “Recetas sencillas para torpes y cocinillas”, pero no me gustó la palabra «torpe».

Es un libro pensado para distintos niveles de conocimiento, desde quien no sabe ni freír un huevo a quien ya se maneja entre fogones.

No debe ser fácil abarcar tanto.

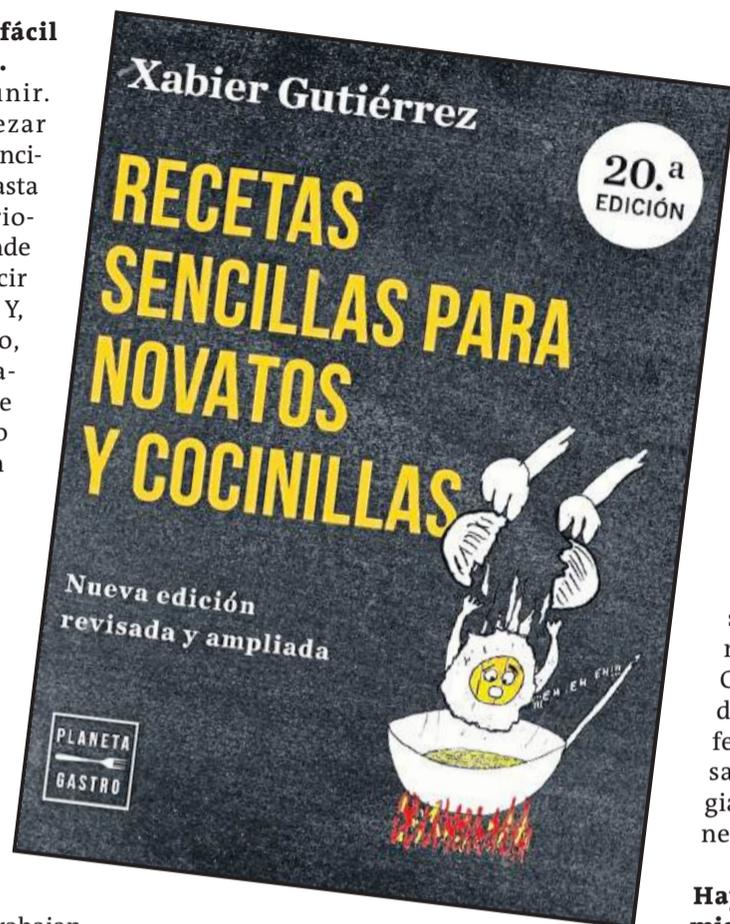
Se trata de unir. Puedes empezar por los más sencillos y seguir hasta los más laboriosos. Ahí es donde se va a producir el aprendizaje. Y, por supuesto, en la prueba-error, porque una receta no es más que un consejo sobre cómo hacer algo. Me acuerdo de una vez en una escuela de cocina en la que trabajaba con Martín Berasategi, eran unos veinte alumnos que estaban trabajando por parejas y tenían que hacer una merluza en salsa verde. Les dije que no les iba a dar ningún dato, para ver cada uno cómo la sacaban. Hicieron diez distintas, algunas estaban muy buenas. Esa es la magia de la cocina, después de tener el conocimiento, le das tu toque.

Hay más de mil recetas, clásicas y modernas, que cubren todos los esenciales: sopas, arroces, carnes, pescados, postres... Precisamente, ése es el objetivo que busca con este recetario, ¿verdad? Dar una base.

Una merluza en salsa verde, un bacalao al pil-pil, una porrusalda... Ésa es la base. Luego, si quieres, edifica sobre eso; pero los cimientos tienen que estar ahí. Decía mi antiguo jefe, Juan Mari Arzak, que cuando vas a comer a un sitio tienes que saber dónde estás. Si estás comiendo almejas en salsa verde o chipirones en su tinta, estás aquí. Identificar la geografía con la cultura gastronómica es clave para que no caiga en una globalización. Esa es la antítesis de lo que es la cocina hecha con cariño y con maña, con parte de esa estructura cultural que tenemos.

En la introducción describe una clase ficticia de cocina en la que el profesor dice sobre este libro que «nada en su interior es difícil, sólo laborioso».

A mí me suele gustar hablar de laboriosidad en vez de dificultad. En el libro están divididos en tres categorías, uno, dos o tres tenedores, los de



«ES QUE HACER UN HUEVO FRITO, NO ES FÁCIL. NO ES FÁCIL, PERO TAMPOCO ES DIFÍCIL. TIENES QUE TENER UN BUEN ACEITE, BUENOS HUEVOS... AHORA LA GENTE EN VEZ DE HACERSE UN HUEVO, ABRE UN PRODUCTO PREPARADO QUE VIENE EN UN TARRO, EN UNA LATA O LO QUE SEA».

tres tenedores son más laboriosos. Luego ya depende. Cuando has hecho una masa de un txangurro a la donostiarra, tienes que coger una cuchara, probarlo y decir qué le falta o qué le sobra. Que le falte suele ser el problema menor, los verdaderos problemas vienen cuando le sobra, ver qué y cómo lo sacas de ahí. Que tu paladar te diga que está perfecto de textura, de sabor; ésa es la magia que tiene que tener un cocinero.

Hay que quitarse el miedo.

«Es que hacer un huevo frito, no es fácil». No es fácil, pero tampoco difícil. Tienes que tener un buen aceite, buenos huevos... Ahora la gente en vez de hacerse un huevo, abre un producto pre-

parado que viene en un tarro, en una lata... La gente cada vez cocina menos, una persona responsable de Eroski me decía que sus lineales de platos cocinados crecen cada año, mientras que los de comida cruda, materia prima, bajan. Es verdad que el ritmo de vida es frenético y ponerte a cocinar... pero nosotros siempre hemos cocinado en casa y trabajábamos un montón. Cocinar es un placer, una cultura. Teniendo un bagaje cultural como el que tenemos, ver lo que está pasando no es bonito. Pelar unas vainas, saltearlas y añadirle cualquier producto, tampoco es complicado. Esa comida va a cuidar de ti y a la larga te darás cuenta.

¿Cree que este recetario es más necesario ahora que cuando lo publicó?

En términos generales, no sólo sobre cocina, tenemos la sensación de que sabemos mucho más, cuando en realidad no lo sabes tú, lo sabe Google. Es una falsa sensación, totalmente errónea, y cuando pasas de la teoría a la práctica se demuestra. Una receta tiene que estar muy bien explicada y hay mogollón de variables.

Por ejemplo, un gazpacho, donde la variedad de tomate, las cantidades, la sal, el vinagre... te va cambiar muchísimo. Tienes que haber tenido mucha mano y haberlo hecho muchas veces para ver exactamente lo que le falta. En eso es en lo que intenta ayudar este libro. No te da una foto, no estás pensando en cómo va a quedar el plato. Es una ayuda para que lo puedas hacer y te sientas bien terminando el plato, que no es fácil.

Para la última edición han actualizado y ampliado su contenido. ¿Qué novedades incluye?

Le hemos lavado la cara, pero la esencia es la misma. Hemos cambiado el formato y la portada, hemos añadido recetas y le hemos puesto unos dibujitos. Me he dado cuenta de que el concepto mismo ha cambiado, esas 50 recetas son levemente distintas... Es curioso que en apenas dos décadas haya cambiado mi percepción. Me pasa con algunos de mis libros, los miro en la distancia y digo: «no haría eso». Pero que un libro se haya mantenido este tiempo también quiere decir que la base sigue ahí.

Arabako Errioxa

naiz

Eta nire etiketan esanda dago dena.

Nire jatorriaz hitz egiten duelako, kalitate berdingabeaz, esperientziatz, berrikuntzaz.

Saltoki eta jatetxeetan arretaz begiratu etiketari; Arabako Errioxa jarri behar du.

Rioja Alavesa

Soy

Y mi etiqueta lo dice todo.

Porque habla de mi origen, de una calidad única, de experiencia, de innovación.

Fíjate en comercios y restaurantes que en la etiqueta ponga Rioja Alavesa.

Kontsumo arduratsua. Consumo responsable.

COCA-COLA CONTINÚA IMPULSANDO LA SOSTENIBILIDAD EN EL SECTOR HOSTELERO



Coca-Cola continúa impulsando la sostenibilidad en el sector hostelero a través de la Hostelería #PorElClima, una iniciativa de acción climática a la que se han adherido ya 604 establecimientos vascos.

En nuestro país, barrios y pueblos se vertebran en torno a los locales hosteleros, que son mucho más que un negocio: son los centros de encuentro entre sus gentes, el disfrute y los buenos momentos. Precisamente, esta fuerza social y económica de los establecimientos hosteleros los convierte en grandes

catalizadores de transformaciones. También de todas aquellas que son necesarias para luchar contra el cambio climático, convirtiéndose así en un ejemplo a seguir.

Bajo esta premisa, desde Coca-Cola Europacific Partners llevan mucho tiempo impulsado el proyecto Hostelería #PorElClima. Se trata de una iniciativa de Coca-Cola, Ecodes y las distintas asociaciones de Hostelería para apoyar al sector hostelero a to-

mar medidas para contribuir a frenar el cambio climático e impulsar prácticas sostenibles en el sector hostelero.

«Gracias a su contacto con la sociedad, los hosteleros pueden convertirse en ejemplo para otros sectores económicos con los que tienen relaciones directas por medio de proveedores y clientes, que están cada vez más interesados en adquirir productos sostenibles», asegura la directora de Sostenibilidad de Coca-Cola Europacific Partners Iberia, Carmen Gómez-Acebo. «En Coca-Cola queremos ayudar y acompañar a nuestros clientes a avanzar hacia la transición verde y digital».

A día de hoy, un total de 604 bares y restaurantes vascos se han adherido a este proyecto que promueve unas prácticas a favor del medio ambiente en el día a día de la actividad hostelera. De esta manera, la iniciativa pone a disposición de los establecimientos que se unan al proyecto diferentes medidas de todo tipo, desde las más sencillas hasta algunas que requieren más complejidad e inversión, para lograr descarbonizar, paulatinamente, el sector.

A través de esta iniciativa, los locales de hostelería y restauración pueden saber más sobre su incidencia en el medio ambiente, y sobre las acciones que se pueden poner en marcha para lograr reducir su huella de carbono, en aspectos tan cotidianos como uso de agua, tipología de luminarias, transporte, equipos de refrigeración...

Así pues, este proyecto pone en valor y visibiliza las distintas prácticas que se realizan en Hostelería para lograr un impacto más positivo en el Medio Ambiente y crea una comunidad #PorElClima.

ENFOQUE POSITIVO

La iniciativa de Hostelería #PorElClima nació en 2017 tras el llamamiento mundial del Acuerdo de París para adoptar medidas que contribuyeran a frenar la emergencia climática. Hostelería #PorElClima facilita, con un enfoque positivo centrado en las soluciones, que las empresas de hostelería se sumen a la lucha contra el Cambio Climático. El proyecto está desarrollado por Ecodes, con la colaboración estratégica y el impulso de Coca-Cola y el apoyo institucional de Hostelería de España.

Actualmente en el conjunto del Estado español, ya suman 13.665 establecimientos adheridos a la campaña del proyecto que continúa abierta para quien pudiera querer unirse e involucrarse en la iniciativa por una hostelería más sostenible.

La iniciativa pone en valor y visibiliza las distintas prácticas que se llevan a cabo en Hostelería para lograr un impacto más positivo en el Medio Ambiente y crea una comunidad #PorElClima.

COCA COLA

INFO +

<https://www.coca-cola.com/es/es/sustainability/hosteleria-por-el-clima>