

ELIKAGAIEN AURRETIAZKO ELABORAZIOA ETA KONTSERBAZIOA

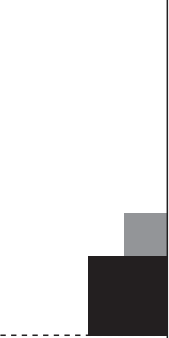
1. mailako euskarri teorikoa

Joseba Gezuraga Uribarren



ELHUYAR
edizioak

Lanbide Heziketa



ELIKAGAIEN AURRETIAZKO ELABORAZIOA ETA KONTSERBAZIOA

1. mailako euskarri teorikoa

Joseba Gezuraga Uribarren



ELHUYAR
edizioak

Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Sailak onetsia: 2002-05-14

Koordinazioa: Lurdes Ansa

Hizkuntz zuzenketak: Xabier Aranburu

Azalaren diseinua: Olatz Goenaga

Maketa: M. K. Urdangarin

© Edizio honena: ELHUYAR Fundazioa. Asteasuain 14. 20170 USURBIL (Gip.) (2003)
h.el.: elhuyar@elhuyar.com - <http://www.elhuyar.org>

© Joseba Gezuraga Uribarren

Aurkibidea

1. HIGIENEA ETA GARBITASUNA. LANEKO SEGURTASUNA ETA SUKALDARIEN BETEBEHARRAK

1.1. GARBITASUNA.....	14
1.1.1. Norberaren higieena.....	14
1.1.2. Elikagaien garbitasuna.....	15
1.1.3. Tresneria eta makineriaren garbitasuna	15
1.1.4. Lokalen garbitasuna.....	15
1.1.5. Lanerako jantzien garbitasuna.....	15
1.2. SEGURTASUNA SUKALDEAN.....	16
1.2.1. Ebakidurak.....	16
1.2.2. Erorketak	17
1.2.3. Erredurak	17
1.2.4. Elektrokuizioak	17
1.2.5. Leherketak.....	17
1.2.6. Suteak	18
1.2.7. Pozoidurak.....	18
1.3. SUKALDARIAK IZAN BEHAR DITUEN EZAUGARRIAK	18
1.3.1. Garbitasuna	18
1.3.2. Ordena	18
1.3.3. Zehaztasuna	18
1.3.4. Puntualtasuna	18
1.3.5. Ekimena	18
1.3.6. Bizkortasuna	19
1.3.7. Oroimena	19
1.3.8. Begikotasuna	19
1.3.9. Antolatzeko gaitasuna.....	19

2. SUKALDEA

2.1. DEFINIZIOA.....	20
----------------------	----



2.2. SUKALDEAN BETE BEHAR DIREN BALDINTZAK	21
2.2.1. Kokapena.....	21
2.2.2. Luze-zabalera	21
2.2.3. Solairuak.....	21
2.2.4. Hormak.....	21
2.2.5. Sabaia	21
2.2.6. Argiak.....	21
2.2.7. Ur-hartuneak	21
2.2.8. Aireztapena.....	21
2.3. SUKALDEAREN BANAKETA	22
2.3.1. Sukalde guztietan egon beharreko atalak.....	22
2.3.2. Banaketa klasikoa.....	24
2.3.3. Sukaldaritza kolektibo eta industrialerako banaketa.....	25

3. TRESNERIA

3.1. BERO-SORTZAILEAK	30
3.1.1. Sutondoak	31
3.1.2. Plaka elektrikoak.....	31
3.1.3. Plantxak	31
3.1.4. Parrillak.....	31
3.1.5. Labeak.....	32
3.1.6. Lurrinetan egostekoa	32
3.1.7. Salamandra.....	33
3.1.8. Berogailuak	33
3.1.9. Frijigailuak	33
3.1.10. Zartagin baskulagarriak	33
3.1.11. Marmita trinkoak	33
3.1.12. Burruntzidun horma erregailua	33
3.1.13. Pasta egostekoa.....	34
3.1.14. Maria bainuak	34
3.1.15. Mahai beroak	34
3.1.16. Burruntzali elektrikoak	34
3.1.17. Platerak berotzekoa	34
3.1.18. Infragorri-fokuak	34
3.1.19. Oreak kontserbatzeko berogailua	34
3.2. HOTZ-SORTZAILEAK.....	34
3.2.1. Hotz-ganberak	35
3.2.2. Izotz-ganberak.....	35
3.2.3. Tenperatura-eraskailuak	35
3.2.4. Ganbera-aurrea	36
3.2.5. Izotz-makina	36
3.2.6. Izozi- edo sorbete-makina.....	36
3.2.7. Esnegain-irabiagailua.....	36
3.3. SORTZAILE MISTOAK	36



3.3.1. Pastocrema	36
3.3.2. Hartitze-armairu bikoitza	36
3.3.3. Urdaitegiko lehortegiak	37
3.4. MATERIAL MEKANIKOA	37
3.4.1. Irabiagailuak	37
3.4.2. Oregailuak	37
3.4.3. Ore xaflagarriak lantzeko makina	37
3.4.4. Birringailu-errefinagailua	38
3.4.5. Ore-ebakigailua	38
3.4.6. Injektore dosifikatzailea	38
3.4.7. Xehatzeko makinak	38
3.4.8. Hestebeteak egiteko makina	38
3.4.9. Ebakitzeko makinak	38
3.4.10. Zuritzeko makinak	38
3.4.12. Hutsean biltzekoa	39
3.4.13. Makina edo kaxoi keztatzailea	39
3.4.14. Balantzak	39
3.5. SUKALDEKO TRESNERIA	39

4. EKOIZPEN-FITXAK ETA LAN-ORRIAK

4.1. SARRERA	45
4.2. EKOIZPEN-FITXAK EMATEN DIGUN INFORMAZIOA	45
4.3. LAN-ORRIAK EMATEN DIGUN INFORMAZIOA	46
4.4. LANGILEEK HARTZEN DUTEN INFORMAZIOA	46

5. LEHEN MAILAKO SUKALDARITZA-TEKNIKAK

5.1. KONTZENTRAZIO BIDEZKO KOZINATZE- EDO PRESTATZE-METODOAK ..	49
5.1.1. Erretzea	49
5.1.2. Frijitzea	49
5.1.3. Salteatzea	49
5.1.4. Lurrunetan egostea	50
5.1.5. Egostea	50
5.2. ESPANTSIO BIDEZKO PRESTATZE-METODOAK	50
5.2.1. Egostea	50
5.2.2. Erregostea	51
5.3. PRESTATZE METODO MISTOAK	51
5.3.1. Txingarreztatzea	51
5.3.2. Ragouta	51
5.3.3. Glasatzea	51



6. BIGARREN MAILAKO SUKALDARITZA-TEKNIKAK

6.1. AURREPRESTAKUNTZAK	52
6.2. BESTE TEKNIKA BATZUK	55
6.3. GOZOGINTZA	56

7. KOIPEAK

7.1. ANIMALIA-KOIPEAK	58
7.1.1. Txerrikiak	58
7.1.2. Animalia-gantzak	59
7.1.3. Gurina	59
7.2. KOIPE ERALDATUAK	60
7.2.1. Margarinak	60
7.3. LANDARE-KOIPEAK	61
7.3.1. Oliba-olioa	61
7.3.2. Hazi-olioak	62
7.4. KOIPEAK ERABILTZEKO IRIZPIDEAK	62

8. ONGARRIAK

8.1. JATORRI MINERALEKO ONGARRIAK	65
8.1.1. Gatza	65
8.2. LANDARE-JATORRIKOAK	65
8.2.1. Ongarri freskoak	65
8.2.2. Ongarri lehorrak	67
8.3. ONGARRI GARRATZAK	69
8.3.1. Ozpina	69
8.3.2. Limoia	69
8.4. AZUKREA	70

9. OINARRIZKO HONDOAK

9.1. HONDO ZURIA	72
9.2. HONDO ILUNA	73
9.3. FUMET-A	74
9.4. SALDA ARRUNTA	76
9.5. GLAZE-AK	77
9.6. JELATINAK	77
9.6.1. Jelatina naturala (haragiena)	78
9.6.2. Jelatina prestatuak	78



10. GAINERAKO HONDOAK

10.1. LODITZAILEAK.....	80
10.1.1. Almidoien gelifikazioak sortutako loditzaileak.....	81
10.1.2. Emultsioetan oinarritutako loditzaileak.....	83
10.2. SALDA ZURIA.....	84
10.3. SALDA LABURRA.....	85
10.4. MARINATUAK.....	85
10.5. ADOBOAK.....	86
10.6. ESKABETXEAK.....	86
10.7. FARTSAK.....	87

11. SALTSAK

11.1. DEFINIZIOA ETA ESKEMA.....	88
11.2. OINARRIZKO SALTSAK.....	89
11.2.1. Espainiar saltsa (demi-glace-a).....	89
11.2.2. Bexamel-saltsa.....	90
11.2.3. Veloute saltsa.....	90
11.2.4. Tomate-saltsa.....	90
11.3. SAL TSA EMULTSIONATUAK.....	91
11.3.1. Saltsa emultsionatu hotzak.....	92
11.3.1.1. Olio-ozpina.....	92
11.3.1.2. Maionesa.....	92
11.3.2. Saltsa emultsionatu beroak.....	93
11.3.2.1. Holandar saltsa.....	93
11.4. TEKNIKA BATETIK SORTUTAKOAK.....	94
11.4.1. Ragouta, txingarrezatuak eta erregosiak.....	94
11.4.2. Erreak eta salteatuak.....	94
11.4.2.1. Zuku loditua.....	94
11.5. KREMA-SALTSAK.....	95
11.5.1. Espainiar saltsa arina.....	95
11.5.2. Itsaski-saltsa.....	96
11.5.3. Espainiar saltsa arina II.....	97
11.5.4. Piper berdeen saltsa.....	97
11.6. GAINERAKO SALTSAK.....	98
11.6.1. Pil-pila.....	98
11.6.2. Saltsa berdea.....	99
11.6.3. Saltsa beltza (txipiroi-saltsa).....	99
11.6.4. Bizkaitar saltsa.....	99
11.7. SAL TSA DERIBATUAK.....	101
11.7.1. Espainiar saltsaren deribatuak.....	101
11.7.1.1. Bordeleko saltsa.....	101
11.7.1.2. Perigourdine (1).....	101
11.7.1.3. Perigourdine (2).....	101



11.7.2. Bexamelaren deribatuak	102
11.7.2.1. Bexamel-zukua.....	102
11.7.2.2. Mornay	102
11.7.2.3. Nantua.....	102
11.7.3. Veloutetik ateratako deribatuak	102
11.7.3.1. Aurora.....	102
11.7.3.2. Suprema.....	103
11.7.3.3. Normandiar saltsa	103
11.7.4. Tomate-saltsaren deribatuak	103
11.7.4.1. Italiarra	103
11.7.5. Olio-ozpin saltsaren deribatuak	104
11.7.5.1. Ravigote	104
11.7.6. Maionesaren deribatuak	104
11.7.6.1. Saltsa andaluza.....	104
11.7.6.2. Saltsa arrosa	104
11.7.6.3. Saltsa tatariarra	105
11.7.7. Saltsa holandarraren deribatuak	105
11.7.7.1. Saltsa biarnesa.....	105
11.7.7.2. Choron saltsa	105
11.7.7.3. Saltsa maltatarra	105

12. BARAZKIAK, PERRETXIKOAK ETA PATATAK

12.1. BARAZKIAK	107
12.1.1. Definizioa	107
12.1.2. Aberastasun nutritiboa	107
12.1.3. Ezaugarriak	107
12.1.4. Merkaturatzea.....	108
12.1.5. Barazki-motak	108
12.1.6. Aurretiako prestaketak	109
12.1.7. Konbinatzeko moduak	109
12.1.7.1. Ingeles erara egostea.....	109
12.1.7.2. Galdarraztatzea	109
12.1.7.3. Salda zuritan egostea.....	109
12.1.7.4. Karotenodun barazkiak	109
12.1.7.5. Lurrunetan egostea	110
12.1.7.6. Erregostea	110
12.1.7.7. Erretzea	110
12.1.7.8. Frijitzea	110
12.1.7.9. Salteatzea (gorritzea).....	110
12.1.7.10. Glasatzea	110
12.1.7.11. Konfitatzea	110
12.1.7.12. Txingarreztatzea.....	111
12.2. PERRETXIKOAK	111
12.2.1. Sarrera	111



12.2.2. Toxikotasuna.....	111
12.2.3. Perretxikoak merkaturatzeko moduak.....	112
12.2.4. Ziza freskoak	112
12.2.5. Ziza kontserbatuak	113
12.2.6. Aurretiazko prestakizunak.....	113
12.2.7. Prestatzeko moduak.....	114
12.2.7.1. Egosiak	114
12.2.7.2. Labean erreta	114
12.2.7.3. Plantxan erreta	114
12.2.7.4. Salteatuta.....	114
12.2.7.5. Ragoutak	114
12.2.7.6. Konfitatuak.....	114
12.3. PATATAK.....	115
12.3.1. Ezaugarriak	115
12.3.2. Mozketak.....	116
12.3.3. Prestatzeko metodoak.....	116

13. LABOREAK, ITALIAR PASTAK ETA ARROZA

13.1. LABOREAK.....	119
13.1.1. Labore-motak	119
13.2. ITALIAR PASTAK	120
13.2.1. Pasta freskoak	120
13.2.2. Pasta lehorrak	121
13.2.3. Prestatzeko erak	121
13.2.4. Erabiltzeko erak	121
13.2.5. Kontserbazioa	122
13.2.6. Formaren arabeko motak	122
13.2.7. Nola egin: oinarrizko arauak	122
13.3. ARROZA.....	123
13.3.1. Ezaugarriak	123
13.3.2. Arroz-motak.....	123
13.3.3. Prestatzeko erak	124
13.3.4. Arrozen erabilerak	126

14. ZOPAK, KREMAK ETA LAPIKOKOAK

14.1. ZOPAK.....	127
14.1.1. Zopa argiak.....	128
14.1.2. Zopa konposatuak	129
14.1.2.1. Minestronea.....	129
14.1.2.2. Bullabesa.....	130
14.1.3. Ogi-zopak	131
14.1.3.1. Eskema orokorra.....	131



14.1.3.2. Berakatz-zopa	131
14.1.3.3. Gainerretako tipula-zopa	132
14.1.3.4. Zurrurutuna	132
14.2. LAPIKOKOAK	133
14.2.1. Lekale-lapikokoak	133
14.2.1.1. Fabada	135
14.2.1.2. Bijiliako lapikokoa	136
14.2.1.3. Lapikokoa Madrileko erara (<i>cocido madrileño</i>)	136
14.2.1.4. Indaba gorridun lapikokoa edo euskal lapikokoa	137
14.2.2. Patata-lapikokoak	138
14.2.2.1. Marmitakoa	138
14.2.2.2. Porrusalda (porru-patatak)	139
14.2.2.3. Patatak errioxar erara	139
14.2.2.4. Patatak saltsa berdean	140
14.3. KREMAK	140
14.3.1. Lekale lehorren kremak	141
14.3.2. Barazki edo egoskari freskoen kremak	142
14.3.3. Velouté kremak	143
14.3.4. Beste krema batzuk	144

15. ARRAUTZAK

15.1. EZAUGARRIAK	147
15.1.1. Neurria	147
15.1.2. Sasoia	147
15.1.3. Kalitatea	147
15.1.4. Arrautzen freskotasuna	147
15.1.5. Kontserbazioa	147
15.1.6. Erabilerak	147
15.2. PRESTATZEKO ERAK	148
15.2.1. Azal eta guzti egiten direnak	148
15.2.2. Azalik gabe eta irabiatu gabe egindako arrautzak	149
15.2.3. Azalik gabe eta irabiatutako arrautzak	150

16. ENTSALADAK

16.1. ENTSALADA-MOTAK	152
16.1.1. Sinpleak	152
16.1.2. Konposatuak	152
16.1.3. Entsaladillak	152
16.1.4. Entsalada epelak	152
16.2. ONGARRIAK	152
16.3. PRESTATZEKO ARAUAK	153
16.3.1. Higienea	153



16.3.2. Zaporea	153
16.3.3. Aurkezpena	153
16.4. ERABILTZEN DIREN JENEROAK	153
16.4.1. Barazkiak	153
16.4.2. Elementu proteikoak	154

17. HORNIDURAK

17.1. ARROZA	156
17.1.1. Pilaw arrozak	156
17.1.2. Arroz zuria	157
17.1.3. Risottoak	157
17.2. BARAZKIAK	158
17.2.1. Gordinak	158
17.2.2. Egosiak	158
17.2.3. Salteatuak	158
17.2.4. Arrautzaztatuak	158
17.2.5. Erreak	158
17.3. PATATA	159
17.3.1. Frijituak	159
17.3.2. Egosiak	159
17.3.3. Risolatuak	159
17.3.4. Pureak	159
17.4. ITALIAR PASTA	160
17.5. GOARNIZIO KONPOSATUAK	160

18. HARAGIAK

18.1. ESKEMA OROKORRA	166
18.2. ABELGORRIEN KLASIFIKAZIOA	167
18.3. ARDI-AZIENDA	167
18.4. TXERRI-AZIENDA	167
18.5. HARAGIAK PRESTATZEKO TEKNIKAK	167
18.1. ESKEMA OROKORRA	168
18.1.1. Definizioa	168
18.1.2. Osaketa	168
18.1.3. Merkaturatzea	168
18.1.4. Maila komertziala	168
18.2. ABELGORRIEN KLASIFIKAZIOA	170
18.3. ARDI-AZIENDAREN KLASIFIKAZIO	170
18.4. TXERRI-AZIENDAREN KLASIFIKAZIOA	170
18.5. OKELA PRESTATZEKO TEKNIKA OROKORREAN	171



19. HEGAZTIAK

19.1. SARRERA	173
19.2. SALGAI JARTZEKO ERA	173
19.3. HEGAZTI-MOTAK	174
19.3.1. Hegazti arrak	174
19.3.2. Hegazti emeak.....	174
19.4. HEGAZTIEN TRATAMENDUA	174
19.4.1. Bizirik erositako hegaztiena	174
19.4.2. Hegazti guztiak.....	174
19.4.3. Hegazti batzuk.....	175
19.5. HEGAZTIAK PRESTATZEKO TEKNIKAK	175

20. ARRAINAK

20.1. DEFINIZIOA.....	177
20.2. EZAUGARRIAK.....	177
20.3. ARRAINEN KLASIFIKAZIOA	177
20.4. SALGAI JARTZEKO ERAK.....	178
20.4.1. Freskoa	178
20.4.2. Kontserbatua.....	178
20.5. MOZKETAK.....	179
20.6. ARRAINAK PRESTATZEKO TEKNIKA OROKORRAK.....	179



Higienea eta garbitasuna. Laneko segurtasuna eta sukaldarien betebeharrak

1

1.1. GARBITASUNA

Lanbide honen ezaugarriak zein diren ikusirik, eta bezeroen osasuna jokoan egon daitekeela jakinik, ezinbestekoa dugu higieñez arduratzea.

Higienerik ezak zenbait kutsadura biologiko eragin ditzake, baita –horren ondorioz– elikagaien infekzio toxikoak ere. Bestalde, ikusten ez den garbitasunaz gain, agerikoaz ere arduratu beharra daukagu: jakiak garbi egiteaz gain, aurkeztu ere horrela egin behar ditugu.

1.1.1. NORBERAREN HIGIENEA

Elikagaiak prestatzeko arau orokorrak sartzen dira atal honetan:

- Eskuak garbitu behar ditugu komunera eginiko ostera bakoitzean, doministiku egiten den bakoitzean, etab.



- Ez egin lanik eskuetan zauririk edo puslarik baldin baduzue –horiek ondo estalita ez badaude behintzat–, ezta gaixotasun kutsakorrik (beherakoak, gripeak...) duzuenean ere.
- Ez da tabakorik erre behar lanean ari dela, ezta janariak prestatzen diren tokietan ere.
- Ez da eskurik erabili behar janaria dastatzeko.
- Laneko jantziak garbi eduki eta behar den bakoitzean aldatu egin behar dira.
- Uniformea osorik jantzita eroan behar dugu beti.

1.1.2. ELIKAGAIEN GARBITASUNA

- Erabili beti ahalik eta osagairik freskoenak; baztertu ondo ez daudenak edo susmagarri begitantzen zaizkigunak. Kamara barruan gorde behar dira erabiltzeko momentura arte.
- Elikagai ‘zaharrenak’ ‘berriak’ baino lehen erabili behar dira.
- Garbitu lata guztiak ireki baino lehen.
- Barazki guztiak ur ugaritan garbitu behar dira.
- Ondo ontziratuta ez dauden jeneroek ez dute inoiz behegainik ukitu behar.

1.1.3. TRESNERIA ETA MAKINERIAREN GARBITASUNA

Erabiltzen hasi baino lehen seguru jakin behar dugu tresna eta makina guztiak garbi daudela.

Garbitu beti tresna txikiak erabili eta gero (bakoitzak berea).

Garbitu beti makineria erabili ostean.

Mahaiak eta oholak erabili eta berehalaxe garbitu behar dira.

1.1.4. LOKALEN GARBITASUNA

Zerbitzu bakoitza bukatzean garbitu behar dira lekuak eta makineria, mahaiak, labeak, marmitak, sutondoak, behegainak, etab.

Zaramak: horretarako prestaturik dauden ontzietan sartu behar dira beti, poltsatan, eta estalkia jarri. Ez dira leku beroetatik hurbil eduki behar, eta egunero –edo betetzen direnean– hustu behar dira.

1.1.5. LANERAKO JANTZIEN GARBITASUNA

- **Kapela edo txotoa:** sukaldariaren ileak bildu egiten ditu, jana uki ez dezaten edo janetara eror ez daitezen.



- **Jaka:** zuria, nasaia eta, ahal bada, kotoizkoa, transpirazioa errazteko. Nylona eta beste gai sintetiko batzuk arriskutsuak dira su hartuz gero.
- **Amantala:** zuria eta kotoizkoa hori ere, petodunak nahiz peto gabekoak. Petoduna hotz-gelako lan zikinetan erabiltzen da normalean.
- **Prakak:** kotoizkoak edo zuntzekoak. Hemen gehien erabiltzen direnak 'oilo-hanka' motakoak dira, zuri-urdinak. Beste toki batzuetan zuriak erabiltzen dituzte, baita beste zenbait koloretakoak ere.
- **Sukaldeko oihala edo trapua:** bi oihal eduki behar ditugu beti eskura, lapiko beroak bi eskuz hartzeko. Kolore ezberdinetakoak izan daitezke (hobe argiak badira). Lapikoak lehertzeko, labainak sikatzeko eta asko zikintzen ez duten lanetan erabiltzeko dira. Mahaiak eta oholak garbitzeko trapu bereziak erabili behar dira.
- **Pikoa:** kokotean jartzen den oihal triangeluarra da. Zuria izaten da eta izerdia lehertzeko erabiltzen da.
- **Zapatak:** beltzak eta larruzkoak, ahal izanez gero. Hoberenak itxiak dira, erreduretatik babesteko.

Gaur egun eskalapoiak asko erabiltzen dira, erosoagoak eta odolaren zirkulaziorako onak direlako. Dena dela, oinetako horiek lanerako baizik ez dira erabili behar, inoiz ere ez kalerako.

1.2. SEGURTASUNA SUKALDEAN

Lan-istripuak gertatzeko arrisku handia egoten da sukaldean; sarritan, gainera, larriak izan ohi dira ezbeharrak. Istripuak saihesteko edo gutxitzeko, ondo ezagutu behar dira horien arrazoiak eta horiei aurre egiteko neurriak.

1.2.1. EBAKIDURAK

Istripurik ohikoena da, guztioi behin edo behin tokatzen zaiguna, aiztoz, zerraz eta txikitzeo eta ebakitzeko makinez ari garelarik.

Istripu horiek ez gertatzeko hurrengo arauak izan behar ditugu kontuan:

- elikagaiak aiztoz txikitzeo, aurretiaz ikasitako teknikak erabili behar ditugu. (atzaparrak ondo ipintzea elikagaiei eusteko, aiztoari ondo heltzea, etab)
- hezurak kentzeko, aiztoaren ahoak kanpora begira eta gorputzaren kontra egon behar du.
- inoiz ez ibili sukaldean harat-honat aiztoaren punta erakutsiz, eta ez egin mugimendu zakarrik aiztoa eskuetan duzuela.
- z ibili aiztoez jolasean edo txantxetan.
- aiztoak garbitzeko, ez utzi inoiz harraskan, eskuak hor sartzean ebakidurak egin baititzakete.

- zerbitzua amaitutakoan ondo garbitu behar dira aiztoak xaboiak eta espartzuak; ondoren, dagokien lekuan gorde.
- mozteko makinekin jarduteko segurtasun-neurri bereziak hartu behar dira (eskuetarako babesak, mazoak, etab).
- sare elektrikotik deskonektatu txikitzeko edo mozteko makinak, robotak, zerrak eta bestelako tresnak garbitu edo muntatu aurretik.

1.2.2. ERORKETAK

- Erabili beti zapata aproposak; ahal izanez gero, ez labaintzeko zola berezidunak.
- Solairuak garbi mantendu (ura edo koipea erortzen bada, lehortu; barazki-hondakinak eta antzekoak jaso, etab.).

Ez ibili arineketan eta saltoka sukaldean.

1.2.3. ERREDURAK

- Ontzi beroak hartzeko eta eroateko trapu lehorrak erabili behar dira, ura oso bero-eroale ona da eta.
- Ontziak bero baldin badaude, jakinarazi egin behar zaio garbitzaileari.
- Kontu handia izan sukaldean batetik bestera ontzi beroak eramateko, batez ere likido beroz beterik baldin badaude.
- Ez nolana bota elikagaiak frijigailura edo zartagin baskulagarrietara, zipriztinek ez erretzeko.

1.2.4. ELEKTROKUZIOAK

- Kontuz erabili behar dira instalazio elektrikoak. Inongo akatsik detektatuz gero, teknikariari deitu.
- Ez busti tresna elektrikoak, ezta esku bustiez erabili ere.
- Tresna elektrikoak deskonektatu egin behar dira (edo energia elektrikoaren hornidura eten) garbitu aurretik.

1.2.5. LEHERKETAK

- Zerbitzua amaitutakoan ziurtatu egin behar da gas-giltza guztiak itxita daudela.
- Laberen bat amatatzen bada, itxaron egin behar da apur batean berriro piztu aurretik.

1.2.6. SUTEAK

- Batzuetan labe zikinetan gertatzen dira (koipe-hondakinak direla eta). Ez da urik erabili behar amatatzeko, su-itxalgailua baizik.
- Frijigailuak, zartaginak edo baskulagarriak piztuta ahaztuz gero, sua har dezakete. Horrelakoetan ez da inoiz urik erabili behar sua itzaltzeko. Ez dira inoiz piztuta eta estalita utzi behar aipatu gailuak, horrelakorik gerta ez dadin.

1.2.7. POZOIDURAK

Ez da inoiz ipini behar garbiketa-produkturik elikagaiak gordetzeko erabiltzen diren ontzietan, ezta normalean erabiltzen diren botiletan ere, okerrik ez izateko.

1.3. SUKALDARIAK IZAN BEHAR DITUEN EZAUGARRIAK

1.3.1. GARBITASUNA

Oso garrantzitsua; behar-beharrezkoa da sukaldean –edozein sailetan– lan egiteko.

1.3.2. ORDENA

Derrigorrezkoa da sukaldean. Hainbeste osagai eta tresna erabiltzeko eta gordetzeko ordenatua izan behar da, gauzak behar direnean erraz aurkitzeko.

1.3.3. ZEHAZTASUNA

Garrantzi handia du jana prestatzean kantitate ahalik eta zehatzenak erabiltzeak. Batzuetan malgutasunez erabil daitezke neurriak, baina, oro har, zehaztasunak emaitza onak ziurtatzen ditu gehienetan.

1.3.4. PUNTUALTASUNA

Ordutegiak zorrotz bete behar dira, gure jarduna ez ezik besteena ere horri lotuta dago eta. Puntualtasunak bezero eta lankideenganako errespetua erakusten du.

1.3.5. EKIMENA

Sukaldariak erabakiak hartzeko ahalmena izan behar du, sortzen zaizkion arazoei aurre egiteko gaitasuna.



1.3.6. BIZKORTASUNA

Azkar egin behar lan da sukaldean, batez ere zerbitzu-orduetan, sukaldean lan handia egoten baita ordu-tarte horietan. Horretaz aparte, etekin ona ateratzeko, zenbat eta lan handiagoa egin denbora laburrean, hainbat hobeto guretzat (lana ondo egina bada, noski).

1.3.7. OROIMENA

Behar-beharrezkoa du gaitasun hau sukaldariak, eskaerak, proportzioak eta beste hainbat gauza gogoratzeko.

1.3.8. BEGIKOTASUNA

Sukaldea normalean nahiko toki txikia izaten da, jendez beteta egoten dena, askotan. Horrek eta lanordu asko egin beharrak eztabaidak, gorabeherak eta umore txarrak sorrarazten dituzte. Horrelakorik ez gertatzeko, lankideekin adeitsu eta gizalegez portatzen saiatu behar dute denek.

1.3.9. ANTOLATZEKO GAITASUNA

Sukaldeko eginkizunetan antolatze gaitasuna behar da lanak ordenan egiteko, lehentasunak kontuan hartuz eta zereginak banatuz.



Sukaldea

2

2.1. DEFINIZIOA

Elikagaiak prestatzeko tokiari deitzen zaio sukaldea, eginkizun horretarako erabiltzen diren esparru eta sail guztiei alegia, ez sua dagoen inguruari soilik.

Banaketa eta hornidurak, berriz, hor prestatzen diren janari-moten araberakoak izan behar dute.

Normalean, bi eratakoak bereizten dira:

- Sukaldaritza klasikoa: hotelak, jatetxeak, etab.
- Sukaldaritza kolektiboa: eskola eta ospitaletako jantokiak, *catering*-enpresak, kuartelak, etab.



2.2. SUKALDEAN BETE BEHAR DIREN BALDINTZAK

2.2.1. KOKAPENA

Ahal dela, beheko solairuan egon behar du; argitsua eta aireztatua izan behar du. Jantokitik, biltegitik eta hozkailuetatik hurbil egon behar du. Kanpotik jeneroa sartzeko sarrera erosoan izan behar du.

2.2.2. LUZE-ZABALERA

Neurriz egokia izan behar du prestatu behar den janari kopururako. Horrexegatik esan ohi da sukaldeak (gela guztiak barne) jantokiak bezain zabala izan behar duela.

2.2.3. SOLAIRUAK

Garbitzeko erraza izan behar du. Horrez gain, komeni izaten da ez labaintzeko tratamendua emanda izatea.

2.2.4. HORMAK

Zuriak, ahal izanez gero lauzaz estaliak, erraz garbitzeko. Pintatuta badaude, pinturak ere erraz garbitzeko modukoa izan behar du.

2.2.5. SABAIA

Margo garbigarriaz estalia. Ez dute oso baxuak izan behar, kerik eta kondentsaziorik ez izateko.

2.2.6. ARGIAK

Onera, argi naturala; artifiziala bada, ondo kokatuta egon behar du. Fluoreszentea bada, babestua egon behar du, hodiren bat apurtuz gero kristalik jaus ez dadin.

2.2.7. UR-HARTUNEAK

Sukaldeko sail guztietan egon behar dute. Harraskek –handiak, ondo kokatuak– ur beroa eta hotza eduki behar dute. Eskuak garbitzeko konketek hurbil egon behar dute, ukonoz eta oinez ere zabaltzeko moduan prestatuta.

2.2.8. AIREZTAPENA

Aireztapena oso garrantzitsua eta beharrezkoa da aire zikina sukaldetik ateratzeko.



Bi motatakoa da ia sukalde guztietan:

- Naturala: leihoak, tximiniak, kanpaia, aire-sarrerak, etab.
- Artifiziala: haizagailuak, ke-erauzgailuak, etab.

2.3. SUKALDEAREN BANAKETA

GUZTIENA:	Jeneroen harrera eta biltegia Zaramen gordelekua Tresneriaren apalak. Lapikoak garbitzeko harraskak Aldagelak eta komunak
KLASIKOA:	Gela hotza Entremetierra (hasierako platerak egiteko eremua) Saltsa-gela Gozogintza-gela
KOLEKTIBOA:	Jakiak aurretiaz prestatzeko gela Prestaketa-gela { Arlo hotza (gela hotza, entsaladak, saltsa hotzak) Arlo beroa (entremetierra, saltsa-gela) Gozogintza { Arlo hotza Arlo beroa

2.3.1. SUKALDE GUZTIETAN EGON BEHARREKO ATALAK

JENEROEN HARRERA ETA BILTEGIA

Sukaldera jeneroa sartzan den lekua da: hor pisatzen eta begiratzen da; ondoren, sukaldera pasatu edo biltegian gordetzen da.

Arlo beroetatik ahalik eta urrunen egon behar du, baina ondo komunikatuta.

Jeneroen harrera

Makineria: baskulak eta jeneroa garraiatzeko orgak.

Jenero-biltegiak

Jenero galkorrak (barazki eta frutak, arrainak, okelak, izoztuak...) hozkailuetan gorde behar dira.

Jenero lehorrak (pastak, arrozak, ontziratuak, latak, laboreak...) biltegiara eraman behar dira. Horregatik, zabala, lehorra, freskoa eta apalez hornitua izan behar du leku horrek.



ZARAMEN GORDELEKUA

Zaborrak gordetzeko leku berezia da. Hoztuta edukitzea komeni izaten da, inguru beroetatik urrun. Tapadun zakarrontzi bereziak eduki behar ditu. Gaur egun zaramak trinkotzeko makina ere erabiltzen da. Janarien aurretzako prestakuntzak egiten diren lekuetatik eta kaletik hur egon behar du, prestakuntza-gelara janariak garbi hel daitezen.

TRESNERIEN BILTEGIA

Apalez hornituta egon behar du, sukaldean erabiltzen diren bateria eta tresneria jartzeko. Aireztatua eta zabala izatea komeni da. Gauzak bere tokietan uztea beharrezkoa da, horien beharra dagoenean erraz aurkitzeko.

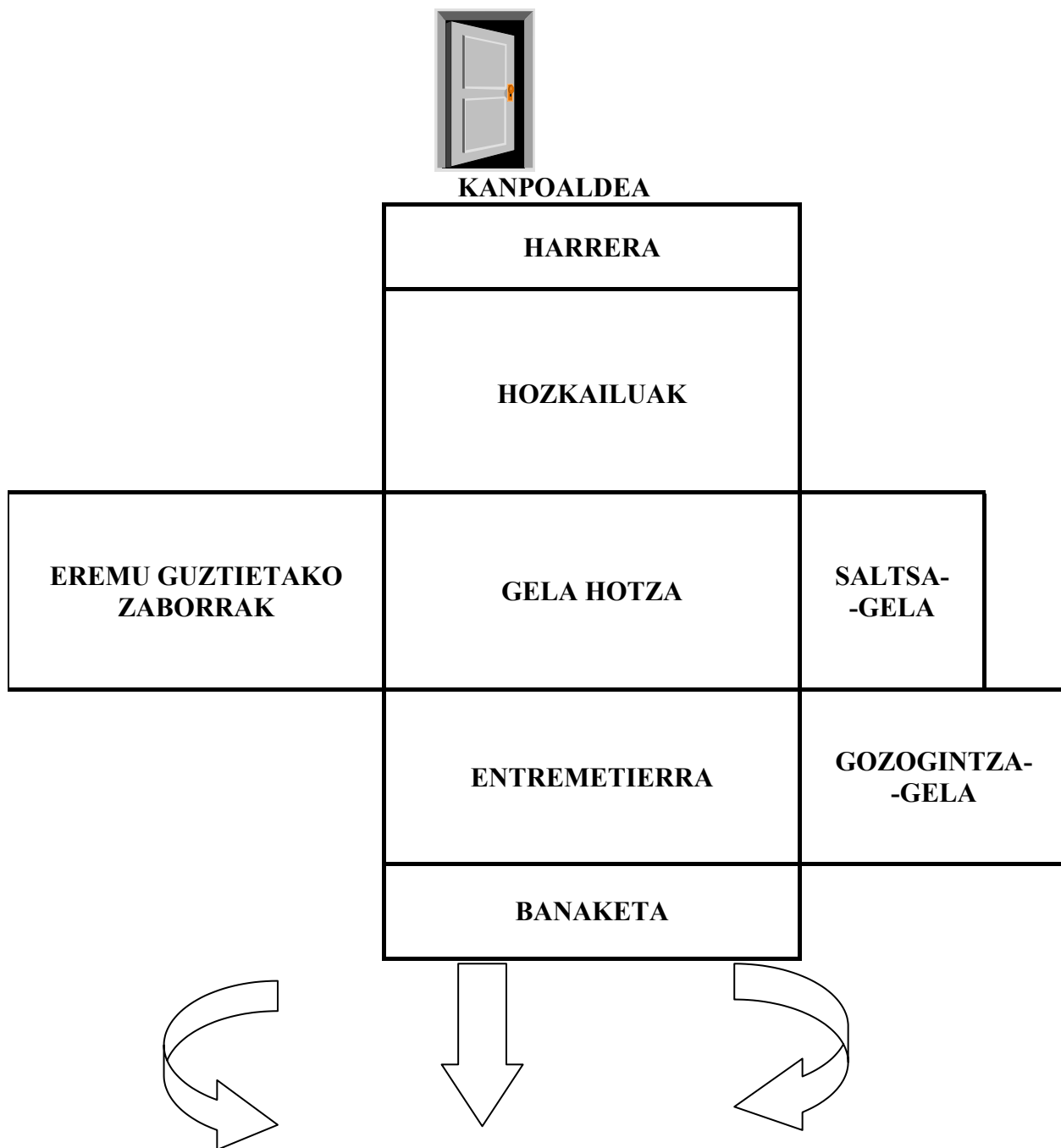
LAPIKOENTZAKO HARRASKAK EDO PLONGE-A

Harraska horietan zerbitzuan erabiltzen diren lapiko eta materialak garbitzen dira. Handiak eta erosoak izan behar dute; bestalde, ur hotz eta beroko iturriak eduki behar dituzte. Zerbitzurako ondo batuta edukitzea komeni da eta zikindutakoan berehala garbitzea. Garbigailu handiak ere erabiltzen dira.

ALDAGELAK ETA KOMUNAK

Sukaldeko langileak arropaz aldatzeko lekua da. Nasaiak, argitsuak eta aireztatuak izan behar dute. Armairutxoak, aulkiak, duxtak, konketak eta komunak eduki behar dituzte.

2.3.2. BANAKETA KLASIKOA



GELA HOTZA

Osagaiak garbitu eta prestatzeko lekua da, haragiak eta arrainak garbitu eta anoatu egiten dira gela honetan. Ondoren, beste ataletara pasatzen dira.

Plater hotzak ere hor prestatzen dira: entsaladak, saltsa hotzak, sakoteak edo hestekiak, etab...



Makineria:

- Izozgailuak eta hozkailuak
- Haragia txikitze makina
- Hezurak ebakitzeko makina
- Hutsean ontziratze makina
- Erretraktadoreak
- Balantza zehatzak
- Mozteko makinak
- Cutterra

Tresneria:

Aiztoak (okela- eta arrain-marrazak, hezurak kentzekoak, xerrak egitekoak, kolpe eta kolpe erdikoak, matxeteak, etab.)

Despalmadoreak
Ezkatak kentzekoak
Artaziak
Oholak eta trangadera

Horrezaz aparte, sail guztietako osagaiak eta tresneria garbitzeko eta eskuetarako konketak egon behar dute.

Entremetierra:

Sukaldeko sail honetan hasierako platerak prestatzen dira (pastak, arrozak, egoskariak, zopak...).

Makineria:

Hozkailu propioak
Sutondoak
Labeak, bai arruntak (irradiazio zuzenekoak) bai konbekziokoak
Marmita fixoak (presiodunak eta presiorik gabekoak)
Baskulagarriak
Frijigailuak
Lurrun-egosgailua
Pasta-egosgailua
Plantxak
Gainerregailuak (salamandra...)
Zurigailua
Barazkiak txikitze makina

Tresneria

Aiztoak (tipula moztekoa)
Puntazorrotza
Zuritze makina eta beste tresna txiki batzuk
Oholak

SALTSA-GELA

Sukaldeko atal honetan bigarren platerak prestatzen dira (okelak, hegaztiak, arrainak, ehiza...). Saltsak eta sukaldeko hondoak ere sail honetan egiten dira.



Makineria eta tresneria:

Entremetierrean erabiltzen den berbera da ia.

GOZOTEGIA

Azkenekoak prestatzen dira sail honetan (pastak, bizkotxoak, kremak, frutak...)

Makineria:

Hozkailuak eta izozkailuak.
Eraiskailuak (tenperatura jaistekoak)
Izozkigailuak
Pastocremak
Gozogintzarako labeak (hainbat eratakoak)
Sutondoak
Oregailua
Nahasgailua
Irabiagailua
Labea (oreak hartitzekoak eta pastak gordetzekoak)
Salamandra
Burruntzali elektrikoak
Biringailu-fingailua
Oreak anoatzekoa
Krema-betetzailua
Balantza zehatzak
Mahai bereziak (marmolezkoa...)

Tresneria:

Aiztoak eta oholak
Zerradun aiztoak
Moldeak
Gozogintzarako plakak
Treskak eta irabiagailuak
Saretxoak
Maukak eta muturtxoak
Espatulak



2.3.3. SUKALDARITZA KOLEKTIBO ETA INDUSTRIALERAKO BANAKETA



KANPOALDEA

JENEROEN HARRERA				
ZARAMA- -GELA	BARAZKIEN HOZKAILUA	HARAGIEN HOZKAILUA	ARRAINEN HOZKAILUA	IZOZKAILUA
ALDE HOTZA JAKIAK AURRETIAZ PRESTATZEKO GELA <i>OSAGAI UGARITARAKO BANATURIK EGON BEHAR DUTE</i>				
ALDE BEROA JAKIAK PRESTATZEKO GELA			ALDE HOTZA	
BANAKETARAKO ALDEA				

JAKIAK AURRETIAZ PRESTATZEKO GELA

Janarien lehenengo tratamendua eta aurretiazko prestaketa egiteko lekua da; hortik eremu hotzera eta berora pasatzen dira. Jeneroen sarreratik hurbil jartzen da.

Makineria:

Hozkailu bereziak jenero bakoitzarentzat
 Hutsean ontziratze makina
 Erretraktiladorea
 Mozteko makina
 Txikitze makina
 Barazki-garbigailua
 Zurigailua
 Balantza zehatzak
 Cutterra

Tresneria:

Mahaiak, oholak eta trangadera
 Aiztoak (kolpe erdikoa, tipula moztekoa, marrazak, hezurak kentzekoa...)
 Artaziak, ezkatat kentzekoak, jeneroak gordetzeko ontziak...



JAKIAK PRESTATZEKO GELA

Arlo beroa:

Sukalde klasikoetan entremetierra eta saltsa-gela egon ohi diren espazioa da. Hor maneatzeko dira aurretiaz prestatzeko gelatik pasatutako jeneroak.

Makineria:

Sutondoak, labeak, frijigailuak, plantxak, lapikoak, pasta-egosgailua, lurrun-egosgailua.....

Tresneria:

Sukaldeko eltzeria edo bateria
Tresneria txikia

Arlo hotza:

Sutondoetan prestatu behar ez diren platerak prestatzen dira sail honetan (entsaladak, saltsa hotzak...).

Makineria:

Irabiagailua
Cutterra....

Tresneria:

Sukaldeko eltzeria eta lanabes txikiak.

GOZOGINTZAN

KANPOALDEA		
	JENEROEN HARRERA	
ZABORRAK	HOZKAILUAK	IZOZKAILUA
AURRE- -ELABORAZIORAKO GELA	ALDE HOTZA JAKIAK PRESTATZEKO GELA	
	ALDE BEROA JAKIAK PRESTATZEKO GELA	
	BANAKETA	

GOZOGINTZA

Jakiak aurretiaz prestatzeko gela

Janari guztiak hor prestatzen dira, prestakuntza-sail hotzetara zein beroetara pasatu aurretik, edonolako platerak egiteko prest egon daitezten.

Horretarako, premiazko tresnak eta eltzeria eduki behar da sail horretan.



Jakiak prestatzeko gela

Sail hotza:

Gozogintzako jaki hotz guztiak prestatzen dira hemen.

Makineria:

Irabiagailuak
Nahasgailuak
Oregailua
Hartzitzeko armairuak
Ziztagailua
Biringailu-fingailua
Tartaleta-ontziak

Tresneria:

Eltzeria
Mahaiak (marmolezkoa ere tartean)
Aiztoak, oholak, plakak...

Sail beroa:

Beroaz prestatu behar diren jakiak egiten dira hemen.

Makineria:

Sutondoak, labeak, pastocremak, lapiko elektrikoak...

Tresneria:

Behar den eltzeria guztia
Lanabes txikiak



Sukaldearen hornikuntza

3

Sukalde industrialen ekipamenduak zerbitzatu beharreko otordu-kopururako egokia izan behar du. Materiala hasieratik ondo aukeratzeak premiarik gabeko hainbat material-erosketa aurrezteko dakar.

1. Honela sailkatuko dugu materiala:
2. Bero-sortzaileak.
3. Hotz-sortzaileak.
4. Sortzaile mistoak.
5. Material mekanikoa.
6. Bestelako materiala.

3.1. BERO-SORTZAILEAK

Janariak beroaren bidez prestatzeko prozesuan erabiltzen diren tresnak dira:

- 1.1. Sutondoak
- 1.2. Plaka elektrikoak
- 1.3. Plantxak
- 1.4. Parrillak
- 1.5. Labeak (gozogintzarako konbekzio-labea)



- 1.6. Lurrunetan egostekoa
- 1.7. Salamandra
- 1.8. Berogailuak
- 1.9. Frijigailuak
- 1.10. Zartagin baskulagarriak
- 1.11. Marmita finkoak
- 1.12. Burruntzidun horma erregailua
- 1.13. Pasta egostekoa
- 1.14. Maria bainuak
- 1.15. Mahai beroak
- 1.16. Burruntzali elektrikoak
- 1.17. Platerak berotzekoa
- 1.18. Infragorri-fokuak
- 1.19. Oreak kontserbatzeko berogailua.

3.1.1. SUTONDOAK

Marmitak, kazolak eta abar berotzeko erabiltzen dira. Ikatz, butano, propano edo gas naturalezkoak izaten dira.

Gasezko bitrozeramikak ere sar daitezke multzo honetan.

3.1.2. PLAKA ELEKTRIKOAK

Sutondoan erabilerara bera dute. Haiek baino garbiagoak dira, baina ez dira haiek bezain erraz erregulatzen. Talde honetan bitrozeramikak eta indukziozkoak ere sartzen dira.

3.1.3. PLANTXAK

Zenbait motatakoak erabiltzen dira. Alde batetik, burdinazkoak, eta, bestetik, kromo zurrunezkoak (horiei esker koipe gehiago erabiliz egin daiteke lan –nahiz eta babes-geruza sendoa izan– plantxa gainean frijituz). Gasezkoak zein elektrikoak izaten dira. Kromozkoen gainean ez da ontzirik jarri behar, hondatu egiten baitira.

3.1.4. PARRILLAK

Bero-iturri batek berotzen dituen barra batzuez osatuta daude. Elektrikoak, gasezkoak zein ikatzezkoak izaten dira. Jakiak erretzeko erabiltzen dira. Bero-iturria gasa edo elektrizitatea

baldin bada, bero-intentsitatea erregulatzailer baten bidez aldatzen da. Ikatzezkoetan, berriz, parrilla bero-iturrira hurbildu edo hortik urrundu beharra dago bero-intentsitatea aldatzeko.

3.1.5. LABEAK

Berorik ez galtzeko itxita dagoen biltegi bat da labea. Alde guztietatik ematen du beroak; beraz, giro lehorrean prestatzen dira janariak labean. Hona hemen labe-moten sailkapena, haien ezaugarrien arabera egina:

- a) Zuzeneko beroko labeak: elektrikoak zein gasezkoak izaten dira. Bero-iturri batez edo gehiagoz berotzen dute, zuzenean.
- b) Konbekziozko labeak: airearen bitartez berotzen dute; haizagailuez mugiarazten da airea alde guztietatik, erresistentzien bidez berotuta. Horri esker edozein mailatan jar daitezke jakiak, eta lekua, denbora eta elektrizitatea aurrezten dira. Labea azkarrago berotzen da. Jakia ez sikatzeko, berriz, lurrun-sortzaileez horniturik dago.
- c) Labe mistoak: konbekziozko labeak dira, bero siku nahiz hezeaz funtzionatzen dutenak.
- d) Gozogintzarako labeak: elektrikoak dira. Hona hemen ezaugarri nagusiak:
 - Berotasunaren graduazio zehatza labearen zoruan, sabaian eta ahoan.
 - Altuera txikikoak dira.
 - Tiroari esker, hezetasuna mantendu edo kendu egin daiteke.
 - Ateko kristalari esker, jakien prestatze-prozesua atea zabaldu gabe ikus daiteke.
 - Behealdean berogailua izaten dute labe hauek, oreen hartzidura errazteko.
- e) Pizzak egiteko labeak: gozogintzako antzerakoak dira. Barrualdeko materialari esker, berrindartu egiten dute beroa.
- f) Okintzako labeak: konbekziozko labeak dira. Gasez nahiz elektrizitatez funtzionatzen dute. Orga biraka ibiltzen da, ogia alde guztietatik hobeto egosteko. Atea irekita dagoelarik ere badago egostea, batez ere gasik ez pilatzeko (alkohola duten opilek).
- g) Mikrouhin-labeak: uhin elektromagnetikoen bidez berotzen dituzte jakiak. Uhin elektromagnetikoen uraren molekulak mugiarazi egiten dituzte; horri esker, jakiak berotu egiten dira, baina ez ontziak. Horregatik ez dute balio metalezko ontziek labe hauetarako. Badaude mikrouhin-labe mistoak eta labe arruntak.

3.1.6. LURRUNETAN EGOSTEKOA

Hermetikoki itxitako ontzia da, barruan uraren lurruna presioz sartzeko sistema bat duena. Berezitasunik garrantzitsuenak: jakiak lurrinetan prestatzen dira; beraz, mantenugai gutxi galtzen dira. Presioa aukeratzea badago; erloju baten bidez egoste-denborak ere kontrola daitezke.

Abantailak: bitamina gutxiago galtzen da, denbora gutxiagoan egosten duelako.
Azkarra eta eroso da.

Arazoak: jakiek tamaina txikikoak izan behar dute, beroa barrualdera errazago hel dadin.
Ez da komeni barazki berdeak presioz egostea, ilundu egiten dira eta.

3.1.7. SALAMANDRA

Aterik gabeko armairua da, goiko aldean erresistentziak dituena. Jakiak gainerretzeko erabiltzen da.

3.1.8. BEROGAILUAK

Oreen hartitzea errazteko armairuak dira. 40-45 °C-raino berotu ahal dira. Ura eduki dezakete, lurrungarriek oreetan azalik ez sortzeko. Normalean labeen egitura bera izan ohi dute.

3.1.9. FRIJIGAILUAK

Olioz beteriko sakonera handiko ontziak dira. Jakiak sare batzuetan jarrita sartzen dira, oliotan frijitzeko. Berotzeko, erresistentzia batzuk ditu, gasezkoak zein elektrikoak. Termostato baten bidez kontrolatzen da tenperatura. Gaur egun programa daitezkeen frijigailuak badaude, denbora jakin batez tenperatura jakin batean frijitzen dutenak eta olio-soberakina galtzeko hainbat denbora sikatzen egoten direnak.

3.1.10. ZARTAGIN BASKULAGARRIAK

Lurrean tinko egoten dira, baina goiko upelak gora edo behera baskula dezake, zartagina hustu edo garbitzeko. Gasez edo elektrizitatez funtzionatzen dute. Burdinazkoak edo altzairu herdoilgaitzezkoak izaten dira. Tapa bat eta termostatoa ere izaten dute. Kolektibitateetarako sukaldaritzan erabiltzen dira batez ere.

3.1.11. MARMITA TRINKOAK

Altzairu herdoilgaitzezko ontzi handiak dira, lurrera finkaturik jartzen direnak. Normalean 100-300 litro inguruko edukiera izaten dute. Tapadunak izaten dira. Ura sartzeko eta husteko bideak izaten dituzte, garbitzeko eta errazago erabiltzeko.

Jaki-prestaketa luzeetarako zein bestelako egosketetarako erabiltzen dira (kremak, zopak... egiteko, edo ingeles erara egosteko).

Barrualdean presiodunak erabiltzen dira gehienbat.

Maria bainua sistema erabiltzen dute. Tapa, berriz, hermetikoki ixten da. Presiorik gabeko tapa eta zeharkako sua dutenak ere badaude. Batzuek zein besteek daukate termostatoa.

3.1.12. BURRUNTZIDUN HORMA ERREGAILUA

Hormako armairu trinko bat da. Bero-iturria goitik beherakoa da. Janaria biraka ibiltzen da, sardexka batzuek eusten dutela, alde guztietatik ongi egin dadin. Oilaskoak erretzeko erabiltzen da gehienbat.



3.1.13. PASTA EGOSTEKOA

Lurrean trinko egoten den ontzi handi bat da. Otzara baskulagarri bat dauka barruan. Urez beterik egoten da. Denbora-epe programatu batez izaten du pasta bere barruan mugituz , ur irakinetan, gasezko erregailu batzuekin.

3.1.14. MARIA BAINUAK

Urez bete eta erresistentziekin berotzen diren ontzi batzuk dira. Horien barruan zein gainean jartzen dira jakiak, bero mantentzeko.

3.1.15. MAHAI BEROAK

Erresistentzia batzuen bidez berotzen dituzte jakiak. Termostatoa izaten dute. Hainbat mailatan mantentzen dute bero janaria.

3.1.16. BURRUNTZALI ELEKTRIKOAK

Eztainu-kobrezko aleazio batez egiten dira. Inguruan erresistentzia bat izan ohi dute, sare elektrikoari zuzenean konektatuta berehala berotzen dena. Gozogintzan erabiltzen dira batez ere, kremak egiteko.

3.1.17. PLATERAK BEROTZEKOA

Platerak zerbitzu osoan zehar bero mantentzea du eginkizuna. 90 °C-tara hel daitekeen termostatoa izaten du.

3.1.18. INFRAGORRI-FOKUAK

Zerbitzatzeko prest dagoen jakiren bat denbora laburrez bero mantentzeko erabiltzen da.

3.1.19. OREAK KONTSERBATZEKO BEROGAILUA

Zenbait jaki gozok (teiak...) luzaro eta egokiro irauteko, ezinbestekoa da bero- eta hezetasun-maila jakin batzuk mantentzea eta ziurtatzea.

3.2. HOTZ-SORTZAILEAK

Sukaldean jakiak mantendu, hoztu edo izozteko erabili ohi den makineria sartzen da atal honetan.

- 2.1. Hotz-ganberak
- 2.2. Izotz-ganberak

- 2.3. Temperatura-eraskailuak
- 2.4. Ganbera-aurrea.
- 2.5. Izotz-makina.
- 2.6. Izotzi- edo sorbete-makina.
- 2.7. Esnegain-irabiagailua.

3.2.1. HOTZ-GANBERAK

Jakiak 1 eta 4 °C bitartean edukitzen dituzte. Jaki-mota bakoitzak bere hotz-ganbera izatea komeni da. Biltegian jarri behar dira ganbera hauek.

Zenbait barazki eta fruitu gordetzeko ganberak: 4 °C inguruan edukitzen dituzte jakiak. Sareta gisara egoten dira mailakatuta, jakiek zorua ez ukitzeko eta ondo oratzeko. Saillkatuta eta bakoitza bere kutxan egon behar du jeneroak.

Arraina gordetzekoak: 1 °C inguruak edukitzen dituzte jakiak. Barazki-ganberaren antzeko ezaugarriak dituzte.

Haragia gordetzekoak: 1 °C inguruak edukitzen dituzte jakiak. Barazki-ganberaren antzeko ezaugarriak dituzte. Haragia eskegitzeko barrak ere badauzkate.

Jakiak biltzeko ganbera orokorra: 4° C-tik gora ez du egin behar tenperaturak. Ganbera hau sukalde-eremuaren barruan dago. Hor gordetzen dira egiteko zein eginda dauden jakiak.

Ezaugarri orokorrak:

- 1. Termometroa begien bistara.
- 2. Garbitzeko erraza. Ura jaisteko sistema; baldak, erraz kentzekoak.
- 3. Ate hermetikoak, erraz irekitzekoak.

3.2.2. IZOTZ-GANBERAK

Jakiak izozturik eta 0 °C azpitik 18-20 °C-tan mantentzea dute eginkizuna. Eguneroko jeneroak izozteko ere erabil daitezke. Biltegi-eremuaren barruan egoten dira.

Izozkailua: jeneroak ezaugarrien arabera elkartu behar dira, behar bezala estalirik eta erraz bereizteko moduan. Izozkailu guztiek dituzte antzerako ezaugarriak: jeneroa apaletan jartzen da, tamaina askotako armairuetan, edo, bestela, kaxetan. Azken horiek sukaldean, gehienetan.

3.2.3. TEMPERATURA-ERAISKAILUAK

Jakien temperatura ahalik eta azkarren jaisteko (eraisteko) erabiltzen dira. Jaki prestatu berriak ere jaitsi ahal ditu 80 °C-tik 4 °C-ra.

- a) Eraiskailu mekanikoa: armairu bat da, erresistentzia batzuen bidez (hoz-kailuen antzera) temperatura -60 °C-raino azkar eraits dezakeena.
- b) Armairu kriogenikoa: nitrogenoaren bidez -196 °C-ko temperatura irits dezakeen armairua.

3.2.4. GANBERA-AURREA

8-10 °C bitarteko temperatura gordetzea du eginkizuna. Gehienetan beste ganbera eta izozkailuen atarian egoten da. Hor uzten dira egunearan erabili behar diren jeneroak, baita hurrengo egunearan erabili behar diren izoztutakoak ere.

3.2.5. IZOTZ-MAKINA

Izotz-koskorak egiten ditu, jartzen zaion moldearen arabera tamaina eta formakoak.

3.2.6. IZOZKI- EDO SORBETE-MAKINA

Sorbete eta izozkiak egiten ditu. Zilindro bat du makinak; horren inguruan hotza sortzen da eta barrutik biraka dabiltzan pala batzuk krema nahasi egiten dute izozte-prozesuan. Denbora-epaia betetzen denean, erloju batek jakinarazten dio sukaldariari. Palei eragiteko motorra elektrikoa da.

3.2.7. ESNEGAIN-IRABIAGAILUA

Eginkizuna: esnegaina muntatzeaz gain, 4 °C-ko temperatura mantentzea.

3.3. SORTZAILE MISTOAK

- 3.1. Pastocrema.
- 3.2. Hartzitze-armairu bikoitza.
- 3.3. Urdaitegiko lehortegiak.

3.3.1. PASTOCREMA

Honela funtzionatzen du makina honek: kremak egiteko beroa sortzen du temperatura jakin bateraino; ondoren, makinak berak hotza sortzen du, prozesu osoa burutzeko.

Irabiagailu bat biraka ibiltzen da; pala batzuen bidez krema guztia mugitzen du, uniformeki eta hormetara itsatsi gabe, hura berotu eta hozten duen bitartean.

3.3.2. HARTZITZE-ARMAIRU BIKOITZA

Oreak hartzitzea du eginkizuna. Berogailuen antzera, 40 °C-ra hel daiteke. Bestalde, hoztu zein izoztu ere egin dezake, -10 °C-ko temperatura hartuz. Horri esker programa daiteke hartzitze-prozesua –eginkizunaren arabera–, nahi den unerako prest izateko.

3.3.3. URDAITEGIKO LEHORTEGIAK

Urdaitegiko jakiak hezetasun eta tenperatura egokian edukitzeko erabiltzen dira. Produktuaren arabera, 0 °C eta 40 °C bitartean eduki behar da tenperatura.

3.4. MATERIAL MEKANIKOA

Sukaldeko eginkizunetan erabili ohi den materiala. Bakoitzak eginkizun jakin bat eta ezaugarri bereziak ditu.

- 4.1. Irabiagailuak
- 4.2. Oregailuak
- 4.3. Ore xaflagarriak lantzeko makina
- 4.4. Birringailu-errefingailua
- 4.5. Ore-zatitzailea
- 4.6. Injektore dosifikatzailea
- 4.7. Xehatzeko makinak (cutterra eta robota)
- 4.8. Hestebeteak egiteko makinak
- 4.9. Ebakitzeko makinak
- 4.10. Zuritzeko makinak
- 4.11. Hutsean ontziratzekoa
- 4.12. Hutsean biltzekoa
- 4.13. Makina edo kaxoi keztatzaileak.
- 4.14. Balantzak.

3.4.1. IRABIAGAILUAK

Oratu, nahastu, irabiatu eta birrintzeko erabiltzen dira, ardatzari itsatsitako muturrekoen arabera.

Hagatxoak masa irabiatu eta harrotu egiten du; espiralak, masa gogorak oratu; palak, nahastu. Ardatzari hortzak itsatsiz gero Turmix edo Jirafa ere deitzen zaie irabiagailuei. Jakiak birrintzeko erabili ohi dira.

3.4.2. OREGAILUAK

Oratzeko erabiltzen diren makina elektrikoak dira. Irin-kantitate handiekin lan egiteko erabiltzen dira, oreari bero gutxi emateko. Honela funtzionatzen dute: ontzia biraka hasten da; besoak, berriz, elkarren aurkako noranzkoan mugitzen dira. Segurtasuna bermatzeko, estalki bat jartzen zaie harik eta lana amaitu arte.

3.4.3. ORE XAFLAGARRIAK LANTZEKO MAKINA

Orea atzera eta aurrera mugitzen duen zinta bat izaten dute. Arrabol batzuen artean igarotzen da. Xaflak eratu eta landu egiten ditu, nahi den lodierakoak egin arte.



3.4.4. BIRRINGAILU-ERREFINAGAILUA

Aleak birrintzeko (almendrak, hurrak, azukrea zein bestelako fruitu lehorrak) erabiltzen dira makina hauek. Mazapana eta pralina egiteko ere balio du. Arrabol koskadunak ditu: produktua horietatik pasarazi eta ontzi batera erortzen da.

3.4.5. ORE-EBAKIGAILUA

Oretik zati berdinak ateratzeko erabiltzen da. Ezinbestekoa da oreka zatitzeko neurri handiko ogiak edo opil-oreak egiten diren lantegietan.

3.4.6. INJEKTORE DOSIFIKATZAILEA

Gozogintzako piezak betetzeko erabiltzen da, sistema azkar eta praktikoa baita. Ez da urdaitegietako injektorearekin nahastu behar.

3.4.7. XEHATZEKO MAKINAK

Xehatzeko erabiltzen diren makinak. Moztu nahi den jeneroaren arabera, honela sailkatzen dira:

Haragia xehatzekoa: jartzen den saretaren arabera, lodiera guztietako haragiak xehatzen ditu.

Cuttera: nahaste leunak egiteko edo birrintzeko erabiltzen da.

Robota: barazkietarako erabiltzen da gehienbat. Hainbat erabilera, neurri eta lodiera izaten ditu, hortz-motaren arabera.

3.4.8. HESTEBETEA EGITEKO MAKINA

Hainbat lodietarako hesteak bete ditzake, muturtxoaren tamainaren arabera.

3.4.9. EBAKITZEKO MAKINAK

Hortz birakari bat du. Horren aurretik igarotzen den erretilu zuzen zein etzandakotik pasatzen dira jakiak, xerratan mozteko.

3.4.10. ZURITZEKO MAKINAK

Barazkiak, tuberkuluak eta antzekoak (patata, azenarioak...) zuritzeko erabiltzen da. Barruko hormak lakarrak dira. Biraka dabilela patatak (adibidez) marruskaduraren bitartez zuritzen ditu. Horrez gain, ura etengabe sartzen zaio, azalak eraman ditzan.

3.4.11. HUTSEAN ONTZIRATZEKOA

Ontziratu behar den jakiari airea kentzeko (partzialki edo erabat) erabiltzen da. Horrela, jakiak luzarago irauten du. Poltsa bereziak erabiltzen dira hutsean ontziratzeko.

3.4.12. HUTSEAN BILTZEKOA

Hutsean ontziratutakoa hobeto kontserbatzeko makina. Poltsa bilgarriak erabiltzen ditu makina honek; jaki-motei dagokienez, berriz, okela freskoak gehienetan. Jaki ontziratua 80-85 °C bitarteko tenperaturan dagoen uretan sartzen da segundo batzuez.

3.4.13. MAKINA EDO KAXOI KEZTATZAILEA

Jakiak keztatzeko erabiltzen da. Ke hotza zein beroa erabil daiteke.

3.4.14. BALANTZAK

Jeneroak pisatzeko erabiltzen diren makina zehatzak. Beharrezkoak dira sukaldeko sail guztietan.

3.5. SUKALDEKO TRESNERIA

Tresneria:

Sukaldeko departamentu guztietan honako tresna hauek egon ohi dira, besteak beste:

a) Kazolak, marmidak, lapikoak....

a.a. Marmida:

- Erabilerak: jakiak egosteko (hondoak).
- Neurriak: zabalera baino altuera handiagoa du ikusi batean. Edukiera askotakoak daude.
- Materiala: aluminioa, altzairu herdoilgaitza.

a.b. Marmida ertaina:

- Erabilerak: egosketak, kremak...
- Neurriak: zabalera eta altuera berdina ditu ikusi batean. Edukiera askotakoak daude.
- Materiala: altzairu herdoilgaitza.

a.c. Kazola edo eltzea:

- Erabilerak: egosketak, kremak, erregosiak, txingarrezatuak, ragoutak...
- Neurriak: zabalera baino altuera handiagoa du ikusi batean. Edukiera askotakoak daude.
- Materiala: aluminioa, altzairu herdoilgaitza.

a.d. Buztinezko kazola:

- Erabilerak: jaki jakin batzuk prestatzeko (arrain gazituak, barrukiak...)
- Neurriak: altuera baino zabalera handiagokoa. Tamaina askotakoak.
- Materiala: buztinezkoa.

a.e. Presio-eltzea:

- Erabilerak: kazolaren erabilerak berberak ditu, baina denbora gutxiago behar du jakiak prestatzeko.
- Neurriak: edukiera askotakoak.
- Materiala: aluminioa edo altzairu herdoilgaitza.

a.f. Kazola zabala (Rondoia):

- Erabilerak: samurtu, erregosi, arraina saltsan...
- Neurriak: altua baino zabalagoa; edukiera askotakoak.
- Materiala: aluminioa edo altzairu herdoilgaitza.

a.g. Burruntzalia (bereizi zerbitzuketatik):

- Erabilerak: egosketak, kremak, pureak, saltsak egiteko.
- Neurriak: zabala baino altuagoa; edukiera askotakoak.
- Materiala: aluminioa edo altzairu herdoilgaitza.

a.h. Sautea:

- Erabilerak: samurtu, salteatu, erregosi eta txingarreztatzeko.
- Neurriak: altua baino zabalagoa, edukiera askotakoak.
- Materiala: aluminioa edo altzairu herdoilgaitza.

a.i. Maria bainua:

- Erabilerak: prestatutako jakiak bero kontserbatzeko erabiltzen da.
- Neurriak: 2 eta 6 litro bitarteko edukiera.
- Materiala: aluminioa edo altzairu herdoilgaitza.

a.j. Txingarreztatzekoa:

- Erabilerak: txingarreztatzeko; denbora asko behar duten jakiak prestatzeko.
- Neurriak: edukiera askotakoak.
- Materiala: aluminioa edo altzairu herdoilgaitza.

a.k. Xigortzekoa:

- Erabilerak: txingarreztatzeko, erretzeko...
- Neurriak: altuera askotakoak.
- Materiala: altzairu herdoilgaitza.

a.l. Gastronorm plaka:

- Erabilerak: txingarreztatzeko, erretzeko...
- Neurriak: altuera askotakoak.
- Materiala: altzairu herdoilgaitza.

a.m. Parrilladun lupia-ontzia:

- Erabilerak: arrain zati handiak egosteko.
- Neurriak: neurri askotakoak.
- Materiala: aluminioa edo altzairu herdoilgaitza.

a.n. Bisigu-ontzia:

- Erabilerak: labean egiteko arrainkientzat.
- Neurriak: neurri askotakoak.
- Materiala: aluminioa edo altzairu herdoilgaitza.



a.ñ. Turbontzia:

- Erabilerak: erreboiloak edo antzeko arrainkiak irakin edo labean egiteko.
- Neurriak: neurri bakarrekoak:
- Materiala: aluminioa edo altzairu herdoilgaitza.

a.o. Zartagina:

- Erabilerak: frijitu, salteatu, samurtzeko...
- Neurriak: edukiera askotakoak.
- Materiala: burdina, itsaspenaren aurkakoa.

a.p. Krepe-zartagina:

- Erabilerak: krepeak egiteko.
- Neurriak: zabalera askotakoak.
- Materiala: burdina.

a.q. Blini-zartagina:

- Erabilerak: bliniak egiteko.
- Neurriak: txikia, krepeak egiteko zartaginaren antzerakoa.
- Materiala: Burdina.

a.r. Treska (*barreinoia*):

- Erabilerak: irabiatzeko batez ere.
- Neurriak: edukiera askotakoak; azpi laua dute.
- Materiala: altzairu herdoilgaitza.

a.s. Perol lapikoa:

- Erabilerak: irabiatu, harrotu,...
- Neurriak: edukiera askotakoak; azpia borobila dauka.
- Materiala: altzairu herdoilgaitza.

a.t. Paella-ontzia:

- Erabilerak: paellak egiteko.
- Neurriak: edukiera askotakoak.
- Materiala: burdina.

b) Tresna orokorrak:

Sukaldeko departamentu guztietan egoten dira, edonora eroan baitaitezke. Honako hauek dira:

b.a. Erabilera orokorreko tresnak.

b.b. Tresna txikiak.

b.c. Moldeak.

b.d. Erremintak.

b.a. Erabilera orokorrekoak:

b.a.1. Armiarma: jaki prestatuak likido berotik ateratzeko erabiltzen da.

b.a.2. Irabiagailua: irabiatzeko edo nahasteko.

b.a.3. Burruntzaliak edo burruntzalitxoak: neurri askotakoak daude. Saldak, saltsak eta antzekoak ontzi batetik beste batera aldatzeko erabiltzen dira, baita saltsatu eta napatzeko ere.



- b.a.4. Perretxikoa:** zurezkoa izan ohi da. Hainbat jaki-mota bahetik pasatzeko, xehatzeko makinara okela hurreratzeko... erabiltzen da.
- b.a.5. Alanbrezko saskia:** arrautzak egosteko, tomateak uretan erretzeko eta frijigailuan jakiak sartzeko.
- b.a.6. Patata-habiak egiteko saskitxoa:** elkarren artean loturiko alanbrezko saskitxo biz egina.
- b.a.7. Txinatar iragazkia:** saldak, kremak eta abar iragazteko erabiltzen da.
- b.a.8. Arrautza harildua egiteko iragazkia:** arrautza harildua prestatzeko erabiltzen da.
- b.a.9. Ehunezko iragazkia (txanoa):** infusio eta salda iragaziak pasatzeko erabiltzen da.
- b.a.10. Xukadera:** ortuariak, berdurak eta abar xukatzeko.
- b.a.11. Gomazko espatula (mihia):** ontzietatik jakiak biltzeko.
- b.a.12. Zurezko espatula (arrauna):** sutan edo berotan ditugun jakiei eragin eta nahasteko.
- b.a.13. Urdai-puntzeta (*metxadorea*):** haragien barnean urdaia sartzeko tresna.
- b.a.14. Altzairuzko espatula:** triangelu edo karratu formakoak izan daitezke. Plantxa gainean jakiak itzulitzeko erabiltzen dira; gozogintzan, berriz, kremak, esnegaina eta abar berdintzeko.
- b.a.15. Bitsadera:** jakiak biltzeko eta saldei bitsa kentzeko.
- b.a.16. Artilekia:** salda iragaziak pasatzeko erabiltzen den saretxo-ehuna.
- b.a.17. Neurri-sorta:** likidoak neurtzekoak, neurri askotakoak.
- b.a.18. Muturtxo-sorta:** forma eta tamaina askotakoak.
- b.a.19. Mahuka:** pastelak eta jaki gaziak betetzeko erabiltzen da.
- b.a.20. Mandolina:** patata eta ortuari gordinei hainbat ebaketa-mota egiteko.
- b.a.21. Birringailua:** ogia, barazkiak, gazta... birrintzeko.
- b.a.22. Saretxoa:** bainatu behar diren jakiak gainean ipintzeko (gozogintzan), arrainak xukatzeko edo prestakinen bat hozteko (bizkotxoak) erabiltzen da.
- b.a.23. Arrabola:** ore gogorak apaldu eta luzatzeko.
- b.a.24. Ohola:** jaki-mota oro xehatzeko edo ebakitzeko.
- b.a.25. Bahea:** irina, ogi birrindua eta abar iragazteko.
- b.a.26. Triangelua:** ontzi beroak gainean ipintzeko.
- b.a.27. Sardea:** errekiak itzulitzeko edo oreak mugitzeko.



b.a.28. Salda iragazteko hodia: salda-kantitate handiak sifoi sistemaren bidez errazago aldatzeko erabiltzen da, marmita mugitu beharrik gabe.

c) Tresna txikiak:

- c.1. **Ildaskatzailea:** jakiak (limoiak...) azaleko ildaxken bidez apaintzeko erabiltzen da.
- c.2. **Lata-irekigailua:** trinkoa edo eskukoa.
- c.3. **Ostra-irekigailua:** mahaikoa edo eskukoa izan daiteke.
- c.4. **Estekatzeko orratzak:** itsasteko, josteko...
- c.5. **Ateleteak:** buffett gaineko jakiak apaintzeko.
- c.6. **Brotxa:** arrautza, koipe eta halakoez egindako zenbait prestakin pintatzeko.
- c.7. **Burruntzia:** okela edo beste jakiren bat sutan erretzeko erabiltzen den burdinazko hagaxka modukoa.
- c.8. **Arrautza ebakigailua (gitarra):** arrautza egosiak forma homogenez ebakitzeko.
- c.9. **Muskil-erazlea:** fruten erdigunea, bihotza edo muskila ateratzeko.
- c.10. **Ezkatak kentzekoa:** arrainei ezkatak kentzeko.
- c.11. **Hezur-erazlea:** olibei hezurra ateratzeko pintza.
- c.12. **Ezproia:** orea ebakitzeko.
- c.13. **Zuritzeko tresna:** arrunta edo zainzuriak zuritzeko.
- c.14. **Kizkurgailua:** gurin-kizkurrak ateratzeko.
- c.15. **Hustekoa:** forma askotakoak daude. Ortuarien nahiz pataten barruak erauzteko erabiltzen da.

d) Moldeak:

- d.1. **Ore-ebakigailua:** oreak, ogiak eta abar hainbat formatara ebakitzeko.
- d.2. **Bavaroise-ontzia:** aspica, bavaroisea eta postre hotzak moldekatzeko.
- d.3. **Biscuit glacé ontzia:** bizkotxo- eta izozki-xerrak prestatzeko.
- d.4. **Bizkotxo-ontzia:** bizkotxoak egosteko ontziak.
- d.5. **Bonboi-moldeak:** bonboiak moldekatzeko.
- d.6. **Briotxe-moldea:** opil-oreak moldekatzeko.
- d.7. **Xarlota:** xarlota, aspic eta budin handietarako.
- d.8. **Pieza biko moldeak:** moldetik errazago ateratzeko.
- d.9. **Budin-ontzia:** budinak, aspica, aparrak eta abar egosteko edo prestatzeko.

- d.10. **Galantina:** galantina egosi eta tindatzeko.
 - d.11. **Madalenak egiteko moldea:** ore hanpatuak egosteko.
 - d.12. **Ogi-ontzia:** ingeles ogi edo mami-ogia prestatu eta egosteko.
 - d.13. **Biribila:** biribilak edo 'perfektuak' moldekatzeko.
 - d.14. **Budinontzia:** budinak, plum-cake-ak eta bavaroisea apailatzeko edo prestatzeko.
 - d.15. **Sabarin-moldea:** sabarina apailatzeko, arroza eta tinbal hotzak moldekatzeko.
 - d.16. **Tartaletak:** oreak zuritan egosteko.
 - d.17. **Terrina:** soufflea, terrina, aparrak eta aspica prestatu eta apailatzeko.
 - d.18. **Tarta-eraztuna:**
 - d.19. **Silikonazko itsaspen aurkako moldeak:** edozein forma izan dezakete. Izozketan, Maria bainurako edo labeko egosketan zein erdi-hotzen apailamenduan eta bonboiak egiteko erabiltzen dira.
- e) Erremintak:
- e.1. **Tipula-ganibeta:** batik bat ortuariak eta okela edo arrain pieza txikiak eta horrelakoak ebakitzeko eta xehatzeko.
 - e.2. **Kolpe erdiko ganibeta:** pieza handiak ebakitzeko, hezur bigunak barne.
 - e.3. **Kolpeko ganibeta:** okela hezur eta guzti ebakitzeko.
 - e.4. **Zatikatzeko ganibeta:** sakoteak eta okela-pieza handiak zatikatzeko; okela eta arrainki gordinak nahiz apailatuak garbitzeko.
 - e.5. **Zerra-ganibeta:** ogia, jaki jelatuak eta abar ebakitzeko.
 - e.6. **Hezurak kentzekoa:** okelari hezurra kendu eta garbitzeko.
 - e.7. **Urdaiazpiko-ganibeta:** urdaiazpikoa, sakoteak eta antzeko piezak zatikatzeko.
 - e.8. **Puntazorrotza:** azala kendu, biribildu eta garbitzeko aitzotxoak.
 - e.9. **Xerragilea:** okela xerrakatzeko.
 - e.10. **Arraina ebakitzekoa:** arrainak anoatzeko eta ebakitzeko.
 - e.11. **Marraza:** hezurak ebakitzeko.
 - e.12. **Txaira:** aizto-zorrozkailua.
 - e.13. **Zapala:** okela eta arrainki zapalagoak egiteko.
 - e.14. **Gubia:** urdaiazpikoei hezurra kentzeko.
 - e.15. **Zerrotea:** hezurak zerratzeko.
 - e. 16. **Artaziak:** jakiak ebakitzeko.

Ekoizpen-fitxak eta lan-orriak

4

4.1. SARRERA

Sukaldeko lana hobeto antolatzeko, sailetan banatzen dira ardurak. Banaketaren helburua da sail bakoitzak lan berdintsuak eta jenero, instalazio eta tresneria jakin batzuk edukitzea. Lana errazteko oso garrantzitsua izaten da langile bakoitzak bere 'ekoizpen-fitxa' izatea.



Astebete, hamabost egun eta hilabeterako programazioak edo lan-orriak erabiltzen dira sukaldean. Badaude zerbitzu jakin batzuetarako (lunch-ak, banketeak...) lan-orriak ere.

4.2. EKOIZPEN-FITXAK EMATEN DIGUN INFORMAZIOA

1. Data
2. Zein arlori dagokion
3. Zerbitzu-mota (menua, karta, buffeta...)

4. Plateraren izena eta kodea
5. Anoak
6. Osagaiak
7. Neurriak eta kopuruak

Beraz, platera prestatzeko informazio guztia jasotzen du langileak fitxa honetan.

4.3. LAN-ORRIAK EMATEN DIGUN INFORMAZIOA

1. Jeneroen kontrola: a) Osagaiak eskatzeko
b) Zer erabili dugun jakiteko
2. Sukaldeko hierarkien arteko antolakuntza hobeto ulertzen laguntzen du
3. Kostuak aurretiaz ezagutzen laguntzen du
4. Kantitateak zehazten laguntzen du
5. Lana aurretik egitera behartzen du. Beraz, akatsak aurretik ikusten dira (osagaien errepikapena, okerrak...).

Sukaldeko lana eta kontrola hobetzeko tresna dugu.

4.4. LANGILEEK HARTZEN DUTEN INFORMAZIOA

1. Osagai nagusia (teknika eta aurretiazko prestaketak).
2. Atontzeko osagaiak (aurretiazko prestaketak eta osagaiak nola txikitu).
3. Saltsa (atontzeko osagaiak+loditzeko elementua+bustitzeko elementua).
4. Hornidurak (aurretiazko prestaketak eta teknikak).

Lehen mailako sukaldaritzak- -teknikak

5

SUKALDARITZAKO TERMINOLOGIA

Sukaldean zenbait lanetarako erabili ohi diren hitzei 'sukaldaritzako terminoak' deitzen zaie. Gogoan izan termino horietako bakoitza teknika jakin bati dagokiola.

Teknika horiek hobeto aztertzeko, bi multzo handitan sailkatuko ditugu: lehenengo eta bigarren mailako sukaldeko teknikak.

LEHEN MAILAKO SUKALDARITZA-TEKNIKAK

Oinarrizko edo lehenengo mailako sukaldeko teknikak janari-prestaketaren hasiera eta amaierari dagozkionak dira. Goratu janaria prestatzea (kozinatzea) esaten zaiola elikagaiak itxuraz, ehunduraz, osaeraz eta balio nutritiboz fisikoki eta kimikoki aldatzeari, beroaren bidez gehienetan.

Kuzinatzeak oinarrizko bi helburu ditu:

- a) Elikagaien berezitasun organoleptikoak hobetzea, sentimeneztat (ikusmen, usaimen eta dastamenarentzat) atseginago bihurtuz.
- b) Aurredigestio lana erraztea, jakiak organismoarentzat digerigarriago bilakatzuz (bigunduz, birrinduz...).

Oinarrizko edo lehenengo mailako sukaldeko teknikak sailkatu ahal izateko, *kozinatze-metodoak* hartu behar dira kontuan. Hona hemen metodo horien sailkapena:



Kontzentrazioa: jakiak bero daudela prestatzen hastea da, kozinatzen ari garen jaki horren gai elikagarriak (zukuak) barruan gera daitezen, inguruko osagaiekin ahalik eta gutxien nahasiz.

Espantsioa: jakiak hotz daudela prestatzen hastea, prestatzen ari garen jaki horren gai elikagarriak (zukuak) kanpora daitezen, inguruko osagaiekin ahalik eta gehien nahasiz.

Mistoa: janariak prestatzeko, goian aipaturiko metodo biak (kontzentrazioa eta espantsioa) batera erabiltzea.

SUKALDARITZA-METODOA	1. MAILAKO SUKALDARITZA-TEKNIKAK	
KONTZENTRAZIOA	ERRETZEA	Labean
		Parrillan
		Plantxan
	FRIJITZEA	
	SALTEATZEA-GORRITZEA	
LURRUNETAN EGOSTEA	Ohiko erara Egosgailuan	Presioz
		Presiorik gabe
EGOSTEA	Ingeles erara Konfitatzea (koipetan egostea) Maria bainuan	
ESPANTSIOA	EGOSTEA	Salda zuria
		Salda laburra
	OLIOTAN ERREGOSTEA	
METODO MISTOA	TXINGARREZTATZEA	
	RAGOUTA	
	GLASATZEA	



5.1. KONTZENTRAZIO BIDEZKO KOZINATZE- EDO PRESTATZE-METODOAK

5.1.1. ERRETZEA

Jakiak labean, parrillan edo plantxan koipe hutsez (osagai hezerik erabili gabe) prestatzea, kanpoaldetik gorritua eta barrualdetik zukutsua gera dadin.

Labean errea:

Jakia labean koipearekin prestatzea da. Beroak alde guztietatik eragiten dio elikagaiari, baina bero-iturriak zuzenean ukitu gabe. Beroa barneratu ahala, janariaren gainaldea gorritu eta barrualdea kozinatu egiten da.

- Labeak aurretiaz berotuta egon behar du.
- Ez ziztatu pieza (jakia) erretzen ari den bitartean.
- Piezaren barne-tenperatura begiratu egin behar da, eginda dagoenez jakiteko.

Parrillan edo plantxan errea:

Jakia parrillan edo plantxan koipez prestatzea da. Horrela, pieza bero-iturriarekin kontaktu zuzenean dago, beroa barneratu ahala, gainaldea gorritu eta barrualdea kuzinatu egiten delarik.

- Parrilla edo plantxa aldeztatik berotuta egon behar da.
- Ez ziztatu pieza egiten den bitartean.
- Espatulaz edo pintzez buelta eman, alde guztietatik berdin erre dadin.

5.1.2. FRIJITZEA

Janaria koipe berotan sartuz prestatzean datza. Erabili behar den koipe-mota norberaren gustuaren eta premia ekonomikoen arabera aukera daiteke.

Frijitu-mota multzo bi egiten dira: babestuak eta babesgabeak.

Babesgabeak bere horretan –besterik gabe– frijitzen direnak ditugu.

Babestuek, berriz, babes-geruza bat izaten dute ezarria jakiaren gainean. Horretarako, birrineztatu, arrautzaztatu, irineztatu edo orly-oreztatu egiten dira, normalean behintzat.

5.1.3. SALTEATZEA

Jakia koipe beroaz guztiz edo apur bat kozinatzea da, gorrituta gera dadin. Hona hemen salteatzea egoki egiteko kontuan izan beharreko baldintzak:

- Koipeak tenperatura altua izan behar du.
- Janaria ez da estali behar frijitze-prozesuan.
- Teknika hau pieza txikietarako erabiltzen da.
- Pieza horiek irineztatuz gero kolore uniforme hartzen dute.

Salteatzeko handiegiak baldin badira piezak, GORRITU (gorrastatu) aditza erabiltzen da. Dena den, teknika berbera da.

5.1.4. LURRUNETAN EGOSTEA

Jakia ur-lurrinetan prestatzea edo kozinatzea da, zaporea eta elikagarritasuna ahalik eta gutxien gal ditzan. Metodo bi daude horretarako:

Ohikoa: ontzi batean ura irakiten jarri eta ontzi gainean saskitxo bat, ura ukitu gabe. Saski horretan jakia ipini ostean, ontzia estali egin behar da.

Egosgailuz: presioz zein presiorik gabe lurrinetan egosteko makina berezia da. Presioz egosiz gero, uraren tenperatura altuagoa izaten da eta jakiak denbora gutxiago behar izaten du egosteko. Pieza txikiak egiteko erabili ohi da.

5.1.5. EGOSTEA

Hona zeri esaten zaion egostea: jakia likido berotan sartuta prestatzeari. Likidoa beroago edo hotzagoa izan daiteke (uraren irakite-puntua 80-100 °C ingurukoa da), lortu nahi den emaitzaren arabera eta prestaera bakoitzari ondoen doakiona kontuan hartuz.

Ingeles erara: jakia gatz askorekin bor-bor irakiten dagoela ur ugaritan sartuz eta estali gabe egosten da. Prozesua freskaldi bat emanda amaitzen da, egosketa eten eta gehiegizko gazitasuna kentzeko. Barazki berdeak, oreak, etab. Prestatzen dira era honetara.

Konfitatuz: jakia koipe berotan (90 °C) eta estalita egostea, kolorerik hartu gabe egin dadin. Berakatza, tipula, ahatekiak eta beste batzuk izaten dira jakiak, dena zati txikitotan ebakita; gero koipe barruan kontserbatzen dira.

Maria bainuan: jakia ur beroaz beteta dagoen ontzi baten barruan sarturik beste ontzi batean egostea da. Sistema hau moldeetan dauden zenbait janari edota –sutan zuzenean jarriz gero– arin itsasten diren likido lodi (sendo) samarrak prestatzeko erabiltzen da.

5.2. ESPANTSIO BIDEZKO PRESTATZE-METODOAK

5.2.1. EGOSTEA

Salda zuria:

Metodo hau jakia aurretiaz berotu gabeko saldan sartuta egostean datza. Saldaren osagaiak ura, irina eta garrak bat (limoi-ura ia beti) dira. Erraz oxidatzen (ugertu) diren barazki batzuk (alkatxofak, endibia, orri-mamiak...) egosteko erabiltzen da.

- a) Irinak jakiaren gainean geruza osatu eta zuritu egiten du.
- b) Limoi-zukuak jakia oxidatzea eragotzi egiten du.

Salda laburra:

Salda laburra egiteko, jakia egosi egin behar da aurretiaz berotu gabeko eta gai usaintsuez (ardo, barazki, espezieak eta belarrez) hornituriko saldan. Batez ere arrainak egosteko erabiltzen da. Teknika honen helburua jakiari zaporea hobetzeko gai usaintsuak eranstea da.



5.2.2. ERREGOSTEA

Jakia ur hotzetan jarrita, saltsakariak gehituta, estalita eta su txikian egosten da, janariak bere zukua kanporatu eta zaporeak nahasteko; gehienetan jakiak urtsuak izaten dira.

5.3. PRESTATZE-METODO MISTOAK

5.3.1. TXINGARREZTATZEA

Jakia prestatze-metodo bikoitzaz egiten da:

1. Kontzentrazioa: babes-geruza ematen dion koiperen batean jakia gorritzea.
2. Espantsioa: zenbait saltsakari eta bustidura arineko osagairen bat eranstea.

Jaki nagusia tamaina handikoa izan ohi da: 2. eta 3. mailako okelak, arrain osoak eta barazkiak. Saltsakariak juliana edo paisana erara ebaki behar dira, beste ezer erantsi gabe. Saltsa iragazi edo birrindu egin behar da.

5.3.2. RAGOUTA

Jakia metodo bikoitzaz prestatzea da:

1. Kontzentrazioa: babes-geruza ematen dion koiperen batez jakia salteatzea.
2. Espantsioa: zenbait saltsakari eta bustidurazko osagairen bat eranstea, jakia estali arte.

Jaki nagusia tamaina txikikoa izan ohi da: 2. eta 3. mailako okelak, arrain zatikatuak, barazkiak. Saltsakariak brunoise erara ebaki behar dira. Saltsa ez da iragazi behar.

5.3.3. GLASATZEA

Jakia prestatze-metodo bikoitzaz maneatzeko da:

1. Espantsioa: jakia koiperen batekin, ur pixka batekin eta azukrearekin egostea da. Estalita egon behar du jakiak egin arte.
2. Kontzentrazioa: desestali, ura lurruntzen utzi eta karamelatu. Jaki nagusia tamaina txikikoa izan ohi da: tipula, tipulinak eta azenarioak, normalean.

Bigarren mailako Sukaldaritza- -teknikak

6

Multzo honetan sartzen dira kozinatu aurretik, bitartean edo ondoren egiten diren eragiketak definitzeko sukaldaritzako termino guztiak. Horiek zehatzago aztertzeko, hiru multzo naturaletan sailkatuko ditugu.

Aurreprestakuntzak: janaria prestatu aurretik apailatzeko erabiltzen diren teknikak.

Beste teknika batzuk: janaria prestatzen den bitartean edo kozinatu ondoren erabiltzen direnak.

Gozogintza: pastelak egiteko erabili ohi diren teknikak.

6.1. AURREPRESTAKUNTZAK

- **Ildaskatzea:** jakiari ildaskak egitea, gero xerratan ebakitzean hegal koskadunak izan ditzan. Jakiaren itxura hobetzeko teknika da. Ildaskagailu deritzon tresnaz egiten dira ildaskak. Limoiak, azenarioak, patatak, kalabazinak eta horrelakoak ildaskatu ohi dira.
- **Ontzea:** prestaketa bat ontzea. Plater jakin bati itxura ikusgarriagoa ematearren egiten den eragiketa definitzeko ere erabiltzen da batzuetan.
- **Adobatzea:** jaki gordinak (batez ere txerrikiak, saiheskia, solomoa, etab.) adobatzeko prestaketa batean ipintzean datza. Adoboak piperrautsa, espeziak eta gatza ditu osagarritzat, usain berezia ematen diotenak. Ondoren, aireztatze-prozesua izan ohi du. Garai batean jakiak kontserbatzeko erabiltzen zen.



- Apailatzea: batez ere entsaladetan erabiltzen da. Entsalada ontzeko osagaiak eransteari esaten zaio.
- Albardatzea: ('barder' aditz frantsesetik). Jakia, okela edo hegaztiak, urdai-xafatxo estaltzea da, koipea ezartzeko edota piezaren kanpoaldea kozinatzean erre ez daitezen.
- Lurrintzea: jakiari usain biziak dituzten osagaiak (espeziak, belar usaintsuak, etab.) eranstea.
- Maneatzea: hegazti bat (baita beste pieza batzuk ere) egosteko aurreprestatzea. Pieza bati egin behar zaizkion aurreprestakuntza guztiak sartzen dira: garbitzea, garreztatzea, urdaizatzea, estekatzea, etab.
- Estekatzea, lotzea: jakia hari batez estekatzea edo lotzea (hegaztiak, arrainak, okelak, etab.), haragia tinkatzeko eta sukaldean prestatzean itxura bera izan dezan.
- Zizelatzea (matxikatzea): pieza batean (arrainkietan erabiltzen da batik bat) ebakiak egitea, hobeto egosteko (errekietan batez ere).
- Iltzeztatzea: edozein jakitan 'iltzeak' sartzea, txit usaintsua den espezia honekin jaki hori ziztatuz.
- Atontzea: jakiari kolorea, zaporea, usain gozoa eta abar ematen dioten osagaiak eranstea.
- Odolustea: a) Animalia hiltzean odolustea.
b) Okela ur ugaritan sartuta edukitzea, odola (kolore gorria) gal dezan. Prozedura hori 'zurixkak' prestatzeko erabiltzen da (aldeztu aurretik zatitu eta odolustutako okela egosia. Saltsa, esnea edo esnegaina eransten zaizkio zuritzeko).
- Hezurgabetzea: okelari hezurak kentzea. Hedaduraz, arrain-hezurak edo izpiak kentzeari ere esaten zaio.
- Larrutzea: animalia hilari larrua kentzea.
- Lumatzea: hegazti hilari lumak kentzea.
- Birrineztatzea: jakia frijitu aurretik irinetan, arrautza irabiatutan eta ogi birrindutan pasatzea, jaki hori zukutsuago bihurtzen duen geruza batez estaliz.
- Irineztatzea: a) Jakiaren azalera irinez estaltzea eta frijitzea, edo irineztatu ondoren arrautzaztatzea edo birrineztatzea.
b) Plakak, oreak, etab. irinez hautseztatzea.
- Zahartzea: okela (ehizakiak, gehienetan) leku fresko batean ontzen uztea, pasatu puntu jakin bat har dezan. Frantsesez *faisander* esaten diote teknika honi.
- Eskabetzatzea: jakia jaki jakin batean (lortu nahi den emaitzarako egokienean) sartzea, jadanik kozinatuta edota jaki horretan bertan kozinatzeko. Kontserbazio-metodoa da, izatez. Gaur egun zapore berezia ematen duelako erabiltzen da.
- Eskalopatzea: jakia xerra nahiko lodi eta handitan ebakitzea (xerrakatzea).
- Ezkatak kentzea: arrainei ezkatak kentzea, azala kontrara arraspatuz.
- Zapaltzea: jakia zapalago bihurtzea (xerrak lodiegiak direlako, normalean), 'zapala' izeneko tresnaz kolpatuz.

- Bitsa kentzea: likidoa irakite-puntura heltzean hondo, lapikoko, salda eta bestelakoetan gaineko aldean geratzen den bitsa edo aparra kentzea.
- Hezurak kentzea (*Hezurgabetzea* ere erabiltzen da): arrainki gordin edo prestatuen hezurak kentzea.
- Xerratzea: jakia xerra fin eta luzetan ebakitzea.
- Garreztatzea (lamaztatzea, 'flanbeatzea'):
 - a) Jaki bat (hegaztiak, gehienetan) kerik gabeko sugar edo su-lamatan pasatzea, geratzen zaizkion luma edo ile-hondakinak guztiz kentzeko.
 - b) Alkohola duen likidoren bat jakian erretzea, jaki hori lurrindatzeko.
- Edertzea: jaki jakin batean alferrikako edo soberazko osagaiak kentzea.
- Bustitzea: jakia ardotan edo likoretan blaitzea, horien zaporea har dezan.
- Marinatea: jaki gordina jaki baten barruan (lortu nahi den emaitzaren arabera) sartzea. Ondoren, prestatuta edo gordinik jan daiteke. Lurrindatzeko, biguntzeko, usain txarrak kentzeko eta oso epe laburrean kontserbatzeko erabiltzen da teknika hau.
- Urdaiztatzea: okela gordin pieza batean urdai-xerrak sartzea urdai-puntzetaz, koipea erantsi eta okelaren barrualdea lehor gera ez dadin.
- Xehatzea: a) jaki bat urdaiztatzea (azal-azaletik bakarrik).
b) Jakia xeheki ebakitzea. Sukaldaritzan, hedaduraz, *Ebaki* edo *txikituren* sinonimotzat erabiltzen da.
- Anoatzea: jakia banatzeko zatitzea. Janaria errazio edo anoatan banatzea.
- Arrautzaztatzea: jakiari frijitu aurretik irin-geruza mehea eta irabiatutako arrautza-geruzatxoia eranstea, geruza uniforme estalita gera dadin. Hedaduraz, Orly oreaz estaltzeari ere horrela deitzen zaio.
- Freskatzea: jakia egosi eta berehala ur hotzetan jartzea, egoste-prozesua eteteko eta soberako gatza kentzeko.
- Beratzea: jakia ur hotz ugaritan ipintzea. Bi helburu ditu:
 - a) Lehortutako jakiak berriz hidratatzea (ura berriro hartu eta bigun daitezen); horren adibiderik arruntena egoskari lehorrak dira.
 - b) Gazitutako jakiei gatza kentzea (bakailaoari, adibidez).
- Gazitzea: jakia gatzetan jartzea, gatz-geruza batez estalita edo gatz-uretan sartuta. Jakiei gatza emateari ere deitzen zaio.
- Ontzea: prestatutako jaki bati gatza ematea. Prestatu, apailatu, gozatu eta abarren sinonimotzat ere erabiltzen da hedaduraz.
- Biribiltzea: jakiaren ertzak eta irtenuneak moztea, forma erregularra, biribila edo oboidea emateko.
- Zatikitzea: prestatutako janariak garbiki ebakitzea, errazioetan banatzeko gehienetan. Okela- eta arrainki-zati handietarako erabiltzen da.



6.2. BESTE TEKNIKA BATZUK

Sail honen barruan daude kozinatzeke edo kozinatu ondorenerako erabili ohi diren *bigarren mailako* sukaldaritza-teknikak.

- Puntuan: jakia dagokion egoste- edo ontze puntuan egoteari esaten zaio.
- Izutzea: irakiten dagoen jakiari likido hotz apur bat botatzea, irakitea une batez geldiarazteko.
- Zuritzea: a) Jakia une batez ur irakitan sartzea; *galdarraztatu* edo *uretan erretzearen* sinonimoa da.
b) Jakia ur hotzetan sartu eta irakiten hasi arte itxarotea, usain txarrak eta gazitasuna kentzeko, aurrekozinatzeko, etab.
- Gardentzea: saldari gardentasuna ematea, dauzkan partikulak edo lohiak kentzeko. Osagai gardentzaileen bidez egiten da (arrautza-zuringoa, ortuariak, okela giharra etab.)
- Iragaztea: likido bat iragazkian pasatzea, garbiago gelditzeko.
- Libre uztea edo libratzea: lanerako erabili den lekua libre uztea, berriro bertan lan egiteko garbi eta prest.
- Koipea kentzea: jakiari soberako koipea kentzea, gehienetan dekantazioz edo burruntzaliaz baliatuz.
- Platereratzea: eginda eta mahairatzeko prest daudenean jakiak platerean edo azpilean jartzea, dagokien apainduraz zerbitzatzeko.
- Lekedatzea: jakiari gelatina eranstea, hoztu ondoren gorputza eta distira emateko.
- Galdarraztatzea: irakiten dagoen likido batean une batez sartzea jakia, azala errazago kentzeko, bolumena murrizteko edo aurrekozinatzeko.
- Hornitzea: jaki nagusiari beste osagai batzuk eranstea, hura osatu eta apaintzeko. Osagai horri hornigaia edo goarnizioa deitzen zaio.
- Altxatzea: dagoeneko prestatuta eta gordeta dagoen prestaketa irakitea, hartzitu edo galdu den jakiteko.
- Loditzea: jakia gorpuzteko (loditzeko) osagaiak gehitzea: fekulak, emultsionatzaileak...
- Xehatzea: jakia zapaltzea edo txikitzea beste jaki batzuekin nahasteko. Gehienetan almerizean (morteroan) egiten da.
- Markatzea: patera prest uztea, egostea baino behar ez duela.
- Sutaratzea: aurretiaz markatu den plater hori kozinatzeari ekitea.
- Zopatzea, bustitzea: jakiari egosteko behar duen likidoa eranstea.
- Napatzea: jakia likido lodi samarrez (saltsez) estaltzea, haren gainean irauteko moduan jarritz.
- Iragaztea: iragazkitik pasatzea. *Bahetu* edo *baheztaturen* sinonimotzat erabiltzen da.

- Pasatzea: a) Lizuntzea: galduta dagoen jakiaz esaten da.
b) gehiegi egitea: lar kozinatutako jakiez ere esaten da.
- Samurtzea: *Sueztituren* sinonimoa. Jakia koiperen batean bilduta biguntzea, estalita eta su eztitan, gorri ez dadin.
- Birrintzea: jaki trinko bat tamaina txikiko txirbiletan ebakitzea.
- Egokitzea: jakia gatz, gozagarri, kolore eta lodiera (sendotasun) aldetik dagokion puntuan jartzea.
- Trinkotzea: jakiaren bolumena lurrunketa bidez murriztea edo txikiagotzea, zapora eta lodiera trinkoagoa izan dezan.
- Indartzea: jaki likidoi (saltsak, zopak...) osagarriren bat eranstea, zaporea edo berezko kolorea nabarmenarazteko.
- Sueztitzea: *Samurturen* sinonimoa.
- Bahetzea: a) Ehotako prestakin batean diren garau edo bikorrak bereiztea bahearen bidez.
b) Osagai likidoa duen jaki solidoa pure egitea, zetabea edo puregailua erabiliz.
- Trabatzea: *Loditzearen* sinonimotzat erabiltzen da.

6.3. GOZOGINTZA

Gozogintzarekin zerikusirik duten hitzak, edo zeregin horretan erabili ohi diren eragiketak definitzeko sukaldaritzateknikei dagozkienak:

- Distiratzea: prestakinari distira ematea jelez edo koipez (gozogintzan gelez; sukaldean koipez).
- Karamelatzea: prestakina, molde baten hondoa eta abar karameluz bainatzea. *Kolore-ematearen* sinonimo gisa ere erabiltzen da.
- Oratzea: orea eskuz edo makinaz lantzea.
- Estaltzea: legamia-orea oihal heze batez estaltzea, hartitzean lehor ez dadin.
- Moldatzea: Txokolatearen moldatze-prozesua, tenperatura igo eta jaitsiz, nahi den distira, ehundura eta zurruntasuna lortzeko.
- Bainatzea: jakia gai likidoz (irauteko behar bezain lodia den likido batean) guztiz estaltzea edo murgiltzea. Hoztutakoan solido bihurtzen diren gaiak erabili ohi dira.
- Irabiatzea: prestakina irabiagailu bidez nahastea.
- Talotzea: ore hartitua edo xafla tankerakoa azalera gogor baten kontra presioz estutzea, pieza trinko eta mehea ateratzeko.
- Zigortzea: a) Ore-prestakinetan: oreari irina eranstea, hura lehortzeko.



- b) Karamelua prestatzeko: azido asetikoa eranstea, jariakortasuna eman eta ez kristaltzeko.
- Apaintzea: jakia mahairatu aurretik apainduraz hornitzea. Sukaldaritza osorako erabiltzen da.
 - Moldetik ateratzea: jakia moldetik ateratzea, moldearen forma gorde dezan.
 - Zatitzea: a) piezak ore-ebakigailuaren bidez zatitzea.
b) ore batetik behin betiko formadun zatiak bereiztea.
 - Mozkortzea: ore hanpatu bat (bizkotxoa, normalean) ardo edo likorez blaitzea, hura lurrindu eta aroltzeko.
 - Kristaltzea: azukrez eta urez egindako nahastea kristaltzea, mugimendu-ezaren edo mugimendu handiaren bidez.
 - Emulsionatzea: bi osagai bateragaitz biltzea (ura eta koipea, adibidez) osagai homogeen bat eratzeko. Eskuz edo makinaz irabiatuz egin daiteke. Emulsioak egonkor iraun dezan, emulsionatzailearen bat behar izaten du.
 - Geruzatzea: molde baten barneko hormak osagai jakin batez estaltzea, erdian ipintzen den jakia ateratzean geruza horrekin forratuta gera dadin.
 - Gantzatzea: molde edo plakei gantz-geruza mehe bat ezartzea, prestatu behar diren jakiak itsatsita gera ez daitezen.
 - Hautsezatzea: azalera bat osagai haustu baten geruza mehez estaltzea.
 - Luzatzea: a) orekia arrabolaz ijetzea, aurrerako eta atzerako bira-mugimenduen eraginez.
b) Anoa gehiago lortzeko jakia luzanga bihurtzea ere esan nahi du.
 - Epeletan jartzea: legamia-orea tenperatura epeleko lekuren batean jartzea, errazago hartzitzeko.
 - Estaltzea: molde edo plaken barnealdea eztainu- edo zatar-paperez estaltzea.
 - Glasatzea: a) Jakia glas-azukrez estaltzea.
b) bizkotxoa ez den jaki batez gorritzea jakiaren azalera. Lehen mailako sukaldaritza-teknika.
 - Betetzea: jadanik labetik pasaturiko jaki bati betegarri bat sartzea.
 - Moldekatzea: jakia molde batean sartzea moldearen forma har dezan (egoste-, sendotze- edo geltze-prozesuaren bidez).
 - Jasotzea: a) *Harrotzea* edo *emulsionatzearen* sinonimoa.
b) platerera ateratzea.
c) jakiak prestatu ondoren zokalo baten gainean ipintzea.
 - Pitzatzea: oreari ebakiak egiteak, egostean jaso ez dadin.
 - Pausatzea, pausatzen uztea: orea une batez pausatzen uztea, lirdinga gal dezan.



Koipeak

7

Koipeek garrantzi handia dute elikaduran. Gure gorputzari energia-erreserba ematea dute eginkizun nagusia.

- Animalia-koipeak: txerrikiak
 - urdaia
 - gantza

animalia-gantzak
gurina
Arrain-koipeak (balearena, fokarena...)
- Koipe eraldatuak: margarinak
- Landare-koipeak: oliba-olioa
hazi-olioak

7.1. ANIMALIA-KOIKEAK

7.1.1. TXERRIKIAK

URDAIA:

Ezaugarriak:

Kolore zuri horixka dauka, sendoa da eta azal eta guzti saltzen da.



Kontserbazioa:

Egun batzuetarako, kameran; 0-4 °C bitartean.

Erabilerak:

Lapikokoetan osagarria izaten da, 'crep' zartaginak koipeztatzeko, albardatzeko eta urdaiztatzeko.

TXERRI-GANTZA:

Ezaugarriak:

Kolore zuria du; sendoa izaten da, baina biguna eta koipeztoa; zapore berezia du. 40 °C-tan urtzen da.

Kontserbazioa:

Kameran, 0-4 °C bitartean kontserbatu behar da, beste janarietatik aparte eta ondo estalita, argiak eta aireak kalterik egin ez diezaioten.

Erabilera:

Gozogintzan, plakak koipeztatzeko eta haragi batzuk labean erretzeko erabiltzen da.

7.1.2. ANIMALIA-GANTZAK

Ezaugarriak:

Kolorea zuritik horixkara bitartekoa izan ohi da, adinaren arabera. Sendoa izaten da, baina berotuz gero urtu egiten da .

Kontserbazioa:

Kameran, 0-4 °C bitartean, egun batzuez.

Erabilera:

Fase sendoan xaboiak eta kandelak egiteko erabiltzen da; fase likidoan, (oliomargarina) margarinak egiteko.

7.1.3. GURINA

Prozedura mekanikoen bidez esnetik ateratzen den osagai koipetsua da.

Ezaugarriak:

Gurina egiteko erabili den esnearenak bezalakoak izaten dira haren zaporea, kalitatea eta usaina. Gazitutako gurina oratzeko, gatza eman behar zaio, pisu osoaren %2tik 5era bitartean. Mikroorganismoak hedatzea eragozten du gatzak.

Kolore horikoa izaten da (koloretsuegia izatea ezaugarri txarra da), sendoa; 40 °C-tan urtu eta 130 °C-tan erre egiten da.

% 80-85 koipea izaten da; % 15-20, gazura.

Gurinak bereganatu egiten ditu gainerako elikagaien zaporeak.

Kontserbazioa:

Hozkailuan gorde behar da 0-2 °C bitartean, argitasunetik babestuta eta ondo estalita.



Industrialia bada, esne pasteurizatuz egiten da eta antioxidatzaileak izaten ditu; ondorioz, askoz ere denbora gehiagoan kontserba daiteke.

Erabilera:

Gurin konposatuak egiteko: *maitre d'hôtel*-a, piperrautsa, ziapea, ganbak, roquefort-a...

Saltsa emultsionatu beroak egiteko (holandar saltsa, saltsa biarnesa...). Gozogintzan pastak eta oreak egiteko (hostoreak, *sableux*, opilak...). Beste teknika askotan ere erabiltzen da.

7.2. KOIPE ERALDATUAK

Prozedura fisiko-kimikoen bitartez eraldatutako koipeak izaten dira; ondorioz, horien ezaugarri guztiak aldatu egiten dira, hau da, konposizioa eta ezaugarri organoleptikoak, fisiko-kimikoak eta nutrizionalak

7.2.1. MARGARINAK

Landare-koipe eta animalia-koipe eraldatuak dira, berez. Urtuta gero irabiatu egiten dira; ondoren, esne gaingabetua, ura eta emultsionatzaileak, finkatzaileak eta antioxidatzaileak gehitzen zaizkie. Hozten uzten dira, itxura sendoa har dezaten. Beste zenbait gehigarri ere eransten zaizkie (koloratzaileak, bitaminak, lurringarriak..).

Ezaugarriak:

Sendoa, baina biguna; kolore zuri horitua. Urtze-puntua margarina mota bakoitzaren arabera izaten da.

Kontserbazioa:

Hozkailuan gorde behera dira, 0-4 °C bitartean, gainerako janarietatik urrun eta ondo estalita.

Erabilera:

Aplikazio bakoitzak bere margarina-mota du.

- Sukaldeko margarina:
Gurinarene ordez erabiltzen da, prestakinak merkatzeko, sukaldaritza industrialean batez ere.
- Gozogintzako margarinak:
 - Margarina-krema: banilla-lurrina dauka. Pastelak betetzeko, bizkotxoak, te-pastak eta oreak egiteko erabiltzen da.
 - Hostore-margarina: aurrekoaren antzekoa da, baina gasifikatzaileak izaten ditu eta urtze-puntu baxuagoa dauka. Tenperatura altuagoan urtzen da.
 - Kruasan-margarina: aurrekoaren antzekoa da, baina lurrin gehiagorekin.

7.3. LANDARE-KOIKEAK

Landare-koipeei **olioak** deitzen zaie. Oliba-olioak eta hazi-olioak dira ezagunenak. Elikadura aldetik gainerako koipeak baino hobeak dira, asegabeko azido oleiko gehiago baitaukate.

7.3.1. OLIBA-OLIOA

Oliba olioen sailkapena:

- 1.- Oliba-olio birjina: Apartekoa: 1° baino gutxiagoko azidotasuna.
Fina: 1°-1'5° bitarteko azidotasuna.
Arrunta: 1'5-3°ra bitartekoa.
Lanpantea: 3°tik gorako azidotasuna.
- 2.- Oliba-olioa: (oliba-olio birjin purua)
Oliba-olio birjina eta oliba-olio finduen nahastea da (lanpantetik lortutako finduak). 0'4°tik 1°era bitarteko azidotasuna izaten du.
- 3.- Oliba-olio findua:
Lanpantetik ateratakoa da. 0'2°tik 1°ra bitarteko azidotasuna izaten du.
- 4.- Oliba-patsaren olioak:
Disolbatzaileen laguntzaz egindako oliba-patsa. Olioak eta 1°tik beherako oliba-olio birjinaren nahastea.

Ezaugarriak:

Likidoak dira. Kalitateen arabera ezaugarriak izaten dituzte.

Kontserbazioa:

Giro-tenperaturan mantendu behar dira, airetik, argitik, berotik eta hezetasunetik babestuta, baita usain sendoetatik aparte ere. Ontziak beirazkoak, buztinezkoak edo plastikozkoak izan behar du. Hotzak loditu egiten du.

Erabilerak:

Oliba-olio birjina:

1. Gordirik: jakiak apailatzeko, ontzeko eta loditzeko (entsaladak...).
2. Sukaldaritzako teknika askotan, koipe gisa; garestia denez, batzuetan olio merkeagoak erabiltzen dira. Oliba-olioak erabiliz gero hobeak izaten dira emaitzak.

0'4°ko oliba-olio findua:

1. Gordirik, jakiak apailatzeko, ontzeko... Oliba-olio birjinak baino zapore motelxeagoa du.
2. Koipe-elementu gisa erabil daiteke teknika guztietan.

1°ko oliba-olioa (oliba-olio purua):

1. Ez da gordirik erabiltzen, zapore sendoegia baitauka.
2. Frijitzeko oso egokia da, tenperatura handia hartzen eta etekin handia ematen duelako.
3. Arraina frijitzeko; arrainak saltsan, plantxan edo beste era batzuetara prestatzeko.
4. Sukaldaritzako teknika guztietan erabil daiteke.



Oliba-patsaren olio:

Ez da komeni izaten gordinik erabiltzea. Gainerako olioak baino merkeagoa delako erabiltzen da sukaldaritzan. Kalitatea ere, ordea, baxuagoa du.

7.3.2. HAZI-OLIOAK

Hazi oleaginosoetatik (ekilore, soja, kakahuete, koltza eta abarretatik) ateratzen diren olioak dira.

Ez dira zukuak, oliba-olio birjina ez bezala. Hazi-olioak egiteko, haziak disolbatzaileekin ipintzen dira olio atera arte; ondoren, disolbatzaileak kendu eta 'erauzketako olio' edo 'olio gordina' geratzen dira. Kontsumitzeko egokiak ez direnez, findu egin behar dira (oliba-olioa egiten den antzera).

Etiketari argi agertu behar dute haziaren izenak eta 'olio findua' hitzek. Hainbat haziren nahasketa bada, hori ere jarri behar du ontziaren etiketak.

Ezaugarriak:

Jatorrizko haziak ematen dizkiete zaporea eta usaina olio-mota hauei. Gainerako olioak baino likidoagoak izaten dira.

Kontserbazioa:

Giro-tenperaturan gorde behar dira, airetik, berotik, argitik eta hezetasunetik urrun. Ontziek beirazkoak, buztinezkoak edo plastikozkoak izan behar dute.

Erabilera:

Ekilore-olioa:

1. Gordinik, jakiak apailatzeko eta ontzeko, loditzeko...
2. Koipe gisa, sukaldaritzaren gehienetan. Oliba-olioa baino merkeagoa da, baina emaitzak ere eskasagoak izaten dira.

Arto-olioa eta kakahuete-olioa:

1. Gordinik, elaborazio berezi batzuetarako.
 2. Koipe gisa, errezetak horrela eskatzen duenean.
- Gainerako hazi-olioen antzeko erabilerak dituzte, baina gutxiago erabiltzen dira.

7.4. KOIPEAK ERABILTZEKO IRIZPIDEAK

1. Koipeen erabilera sukaldean:

- Koipetan egosteko, tenperatura baxuetan (90 °C).
Adibideak: arrainak eta bakailoa prestatzeko, konfitatzeko...
- Erdiko tenperaturan frijitzeko (140°-160°).
Adibideak: patatak edo beste osagai batzuk samurtzeko, arrautzaztatuak prestatzeko...

- Temperatura handietan frijitzeko (180°).
Adibideak: mehe-mehe (lasto erara: *chips* eta antzekoak) ebakitako patatak edo beste zenbait patata-mota frijitzen amaitzeko. Normalean, jaki-zati txikiak eta ogi birrinduz estalitakoak egiten dira teknika honekin.

Garrantzitsua da olioia 180°tan behin baino gehiagotan erabili ahal izatea, alferrik galdu eta usain txarrik hartu gabe.

Hori guztia aintzat harturik lortzen da koipearen aprobetxamendu egokia.

2. Kontuan izan zein temperaturatan deskonposatzen diren koipeak:

- Oliba-olioa: 200°-210 °C-tan.
- Ekilore-olioa: 220°tan.
- Gurin gardendua: 130°tik gora.
- Gurin gardendu gabea: 130°tan, gutxi gorabehera.

Koipe horiek temperatura handiak jasaten dituzte, oliba-olioek batik bat, baina komeni da goian aipatutako temperaturak baino 20°-30° gutxiago erabiltzea, erre ez daitezten. Seinalerik okerrena kea olioia botatzen hastea da: kontuz ibili behar da hori gerta ez dadin.

3. Deskonposatutako koipeen ezaugarriak:

- usain garratza.
- kolore iluna, ia beltza.
- bitsa darie berotzen direnean.

4. 350°rainoko temperaturak jasaten dituzten koipe bereziak ere saltzen dira, baina ez dira oso komenigarriak sukaldean erabiltzeko.

Koiperen bat zikin baina oraindik erabilgarri badago, ontzi luze eta estu batean utzi behar da, zikinak hondora joan daitezten. Kontu handiz hartu behar da olioia, zikinekin nahas ez dadin.

Frijigailuei, olioia gastatu ahala berria bota behar zaie. Olioia 'hilda' badago, ordea, aparatua hustu eta den-dena aldatu behar da.

Olio zaharrak birziklatzeko gorde behar dira.

ONGARRIAK

8

DEFINIZIOA

Janariei usaina, zaporea eta kolorea emateko erabiltzen diren substantziak dira ongarriak. Horretaz aparte, beste eginkizun batzuk ere badituzte: batetik, sabeleko zukuak kitzikatu eta elikagaien eraldaketa erraztu egiten dute; bestetik, jateko gogoa eragiten dute, gustagarriago bilakatzen baitituzte elikagaiak.

Azkenik, kontserbatzaile modura ere erabiltzen dira.

ONGARRI-MOTAK JATORRIAREN ARABERA

Jatorri minerala	Gatza	
	Ongarri freskoak	Barazkiak Usain-belarrak
Landare jatorria	Ongarri lehorrak	Landare lehorrak Espeziak
Ongarri garratzak:	Ozpina Limoia	
Azukrea		



8.1. JATORRI MINERALEKO ONGARRIAK

8.1.1. GATZA

Ezaugarriak:

Gardenduta dagoenean kristal txikitxoek itxura dauka, lodiagoa ala meheagoa jatorriaren eta ondorengo tratamenduaren arabera.

Uretan disolbagarria da eta hezetasuna erakarri egiten du. Elikagai askok daukate, baina kantitate txikitik.

Itsasoko uretan disolbatuta eta lehorrean deposituetan edo gatz-meatzetan egon ohi da.

Motak:

Jatorrien arabera:

- Itsasokoa: itsasotik ateratzen dena.
- Gema: meatzetatik ateratzen dena.

Itxuraren arabera:

- Mehea: findua eta ehoa.
- Lodia: kristal lodiagoak dira. Horregatik, okelak plantxan edo parrillan erretzeko eta errezeta jakin batzuetan erabiltzen da.

Erabilera:

Edozein janari ontzeko. Kontu handiz erabili behar da, gehiegi botaz gero jakia hondatu egin baitaiteke.

Kontserbatzaile modura: haragi, arrain eta barazkietarako. Hezetasuna erakartzeko duen ahalmenari esker, janariak deshidratatu, osagaien barruan sartu eta mikroorganismoentzako giro desatsegina sortzen du.

Kontserbazioa:

Ontzi hermetikoetan gorde behar da (hezetasuna erakartzeko gaitasunagatik), bestela lotindu egingo bailitzateke.

Material aldaezinezkoak izan behar dute ontziek.

8.2. LANDARE-JATORRIKOAK

8.2.1. ONGARRI FRESKOAK

Ezaugarriak:

Ongarri galkorrak dira, hau da, epe luzean kontserbatzeko zailak.



Motak:

- Barazki ongarriak
- Usain-belarrak

BARAZKI ONGARRIAK

- BERAKATZA (baratxuria): bulboa da, mami usaintsu eta zapore handikoa. Osorik, zaflatuta eta txikituta erabiltzen da batez ere. Leku fresko eta sikuan luze irauten du. Asko erabiltzen da, batez ere Mediterraneoan sukaldaritzan. Gurean ere bai: pil-pilean, 'ajoarriero' erara...
- BARATXURI FRESKOA: baratxurien zurtoinak. Tortillak, nahaskiak eta abar egiteko erabiltzen dira.
- TIPULA: geruzez osotutako bulboa da, azal lehorrekoa. Kolorea, zuritik gorrira bitartekoa. Luzaro irauten du toki fresko eta lehorrean. Sukaldean gehien erabiltzen diren osagaietarikoa da.
- TIPULETA EDO TIPULA BERATZA: tipularen barietate gaztea da, batez ere udaberrikoa. Tipula baino biziagoa da. Oso egokia entsaladetakarako.
- TIPULA TXIKIA: Frantzian asko erabiltzen diren tipula txiki batzuk dira. Oso egokia da konfitatzeko eta osorik glasatzeko.
- TIPULINA: tipula helduaren lehenengo zurtoina da. Txikituta erabiltzen da. Neguaren bukaeran eta udaberrian ateratzen da.
- TIPULATXA: tipula txiki edo berakatz itxura dauka. Zapore bizia du. Horren ordez porrua eta berakatz nahastuta erabili ahal dira. Frantzian asko erabiltzen da, txikituta betiere.
- PORRUA: sukaldean parte zuria asko erabiltzen da, moztuta edo txikituta, hainbat plater prestatzeko. Parte berdea hondoak eta saldak egiteko erabiltzen da. Garai onenak negua eta udaberria izan arren, urte osoan egoten da. Hozkailuan denbora luzez irauten du.
- AZENARIOA: laranja koloreko erroa da. Moztuta edo txikituta erabiltzen da. Udaberria du sasoi onena.
- PIPER TXORIZEROA: bertoko piperrak dira, heldu eta gero lehortzen edukitakoak. Onenak lehenengo lorekoak izaten dira, mami gehiago edukitzen baitute. Haziak kendu eta beratu egin behar dira (ur hotzetan zein berotan). Euskal sukaldaritzan oso erabiliak dira: zopak, lapikokoak, txorizoak, bizkaitar saltsa eta abar egiteko. Beste barazki ongarri batzuk ere badaude, baina gure artean gutxiagotan erabiltzen dira: piper berdea, piper gorriak, tomateak, apioak...

USAIN-BELARRAK

- ALBAHAKA: zopak, saltsak, italiar pastak... egiteko erabiltzen da.
- ANETA: marinatuak egiteko eta platerak apaintzeko.



- ESTRAGOIA: txikituta zein osorik adoboak, marinatuak, entsaladak eta ozpinak lurrintzeko.
- OSASUN-BELARRA: zopak, egoskiak, apainketak...
- MIHILUA: bulboa edo erroa entsaladetan jateko erabiltzen da. Orriak, berriz, zopak eta saltsak egiteko edo apaingarri gisara.
- EREINOTZA: orria saltsak, lapikokoak eta adoboak egiteko erabiltzen da.
- OREGANOA: txarkuterian eta italiar pastak egiteko.
- PERREXILA: orriak erabiltzen dira, normalean. Kolore berdeko eta usain handiko belarra da; horregatik erabiltzen da saltsei kolorea emateko (asko egosten bada, kolorea galdu egiten du). Freskoa urte osoan egoten da. Lehorra ere erabiltzen da.
- APOPERREXILA: perrexilaren antzekoa da, baina orri kizkurak dauzka. Saldak, zopak eta entsaladak egiteko erabiltzen da, baita apaingarri gisara ere.
- ERROMEROA: batez ere ehizakia prestatzeko.
- XARBOTA: saltsak lurrintzeko, erregosietan...
- 'BELAR FINAK': zenbait belarren (perrexila, tipulina, apioa, estragoia..) multzoa da.
- 'BOUQUET-GARNI' edo 'BELAR-SORTATXOA': perrexila, ereinotza eta xarbota, sortatxo bat eginda (beste belar batzuk ere erabiltzen dira).

8.2.2. ONGARRI LEHORRAK

LANDARE LEHORRAK

Aipatu berri ditugun usain-belarrak dira, baina lehortuak. Denbora luzez irauten dute leku fresko eta lehorrean gordez gero.

ESPEZIAK

Landareen hazi, lore, fruitu eta azaletik ateratzen dira espeziak. Espezien hedapenak erabat aldatu zuen sukaldaritzza, zapore berriak sortzeko eta janaria kontserbatzeko aukerak arras gehitu baitziren.

Espeziak erabili behar badituzu, kontuan izan zapore eta usain sendoa dituztela, gehiegikeriarik egin ez dezazun.

Kontserbatzaile gisa ere erabiltzen dira, giro lehor, usaintsu eta samurtua sortzen baitute.

- KAPARRONDOA: ozpinetan eta usain-belarrekin kontserbatzen dira. Saltsak egiteko erabiltzen da, batez ere.
- AZAFRAIA: azafrai-loretik ateratako izpi lehortuak dira. Jakiei kolore horia eta usaina emateko erabiltzen da, egoskiari edo janari zuzenean botata. Oso garestia denez, (500.000 lore behar dira kilo bat osatzeko), haren ordeko koloratzaileak erabiltzen dira.



- IPURUA: basa-zuhaixka baten fruitua (garauak) da. Ehizaki marinatuak egiteko erabiltzen da askotan.
- KANELA: kanelondoaren azala. Makilatxotan (egosita) edo ehota (janariari gainetik hautsezatzeko) saltzen da. Txerriak egiteko eta gozogintzan erabiltzen da batez ere.
- KAIENA: pipertxo oso minak dira. Osorik edo haustuta aurkezten dira. Frantses sukaldaritzan asko erabiltzen da.
- ILTZEA: iltzearen lorea da, gustu handikoa. Asko erabiltzen da txerriak egiteko, marinatuetan...
- KUMINOA: arabiar jatorriko hazi marroi horixka. Tripakiak, txerriak, gazpatxoak, pattarrak eta abar egiteko erabiltzen da.
- CURRYA: Indiakoa, jatorriz. Osagai askoz egiten den hautsa da. Saltsak, arrainak, itsaskiak eta beste hainbat jaki prestatzeko erabiltzen da.
- ZIAPEA: jatorriz hazi txikiak dira (beltzak, zuriak eta horiak). Ziape-saltsa da hemen gehien erabiltzen dena: haziak txikitu egiten dira eta gatz, ozpin, azukre eta lurrinekin nahasten da. Pasta itxura du.
Ezagunenak Dijongo, Bordeleko eta Ingalaterrako ziapeak dira.
Saltsak egiteko erabiltzen da: txerrikientzat, hegaztientzat...
- INTXAUR MUSKATUA: oliba zimurtuaren itxurako fruitua da. Ehota ere saltzen da, baina normalean erabiltzeko unean bertan birrintzen da. Saltsak, txarkuteria eta bexamela egiteko erabiltzen da, besteak beste.
- PIPERRA: zuhaixka baten fruitua da. Berdea, zuria eta beltza dira ezagunenak, baina badaude gorri eta arrosa kolorekoak ere (Jamaikakoa...)
 - Berdea: heldu gabeko fruitua. Kontserban edo lehortuta saltzen da.
 - Zuria: itsasoko uretan gozatutako (beratutako) garauak dira, lehortu eta azala kenduta.
 - Beltza: azal eta guzti erabiltzen da. Zuria baino minagoa da.Ehota eta garauetan erabiltzen da. Erabiltzeko unean bertan ehotzea da onena, bestela usaina galdu egiten baitu.
- PIPERRAITS GORRIA: birrindutako piper gorriaren hautsa. Aurretik lehortu egin behar da. Hoberena mami hutsez egindakoa izaten da. Piperraits gozoa eta mina daude. Txarkuterian asko erabiltzen da. Sukaldean, berriz, oliotan nahastuta, erre ez dadin.
- PAPRIKA: Hungariako piperraits gorria da.
- BANILLA: kolore iluneko leka txikiak. Esnearekin eta xarabeekin egosita erabiltzen da gozogintzan, baita likoreak egiteko ere.
Ordezko produktu sintetiko bat ere erabiltzen da –'banillina'–, banilla baino hogeita hamar bider indartsuagoa.

8.3. ONGARRI GARRATZAK

8.3.1. OZPINA

Ardotik eta sagardotik ateratako produktua. *Micoderma aceti* hartzigarriak likidoa garratzu egiten du, alkohola azido bilakatuz.

Ezagunenak: ardo zuriz eta ardo beltzez eginiko ozpina, jerez-ozpina, sagardo-ozpina, baltsamikoa...

Kalitatea: oinarrizko edariaren, zahartzeko eraren eta eransten zaizkion belarren araberakoa izaten da.

Erabilera: saltsak egiteko: olio-ozpin saltsak, maionesa, biarnesa...
jakiak kontserbatzeko, gordinak zein prestatuak (eskabetxeak).
arrainak prestatzeko (oliotan frijituak...).

Kontserbazioa: ondo ontziratuta eta gordeta badago, luze irauten du.

Ez da ipini behar metalezko ontzietan, azidotasunak metala jan egiten baitu.

Usaina eta indarra ez galtzeko, ondo itxita egon behar du.

8.3.2. LIMOIA

Zitrikoen taldeko fruitua, limoiondoaren fruta. Horren zukua eta azala ere erabiltzen dira.

Zukua

Kalitatea: limoi bakoitzaren araberakoa.

Erabilera: ozpinaren orde edo harekin nahastuta.

Kontserbazioa: ezin da kontserbatu, azkar oxidatzen baita.

Azala

Zatituta edo birrinduta, kontuz ibili behar da parte zuriarekin, zapore mikatza baitauka.

Kalitatea: produktuak berez daukana. Zenbat eta freskoagoa, hainbat eta hobea.

Erabilera: zati handitan egoskietan (esnea, almibarra...); marinatuetan ere erabiltzen da.
Birrindua, bizkotxoak eta izozkiak egiteko...

Kontserbazioa: ezin da kontserbatu, baina lehortuta ere erabiltzen da.

8.4. AZUKREA

Ezaugarriak:

Erraz urtzen da, ura erakartzeko gaitasun handia du eta. Berotuta ere urtzen da, bere ezaugarri guztiak aldatuz: kolorea, zaporea, itxura... karamelu egin arte.

Motak:

– Jatorriaren arabera:

Landare gehienek dute sakarosa, baina azukrea ateratzeko erabiltzen diren biak azukre-kanabera eta azukre-erremolatxa dira.

Ateratako zukua gardendu eta findu egin behar izaten da, melazak bananduz, horiek ez baitira kristalgarriak. Melazak lodiak, gozoak eta ilunak izaten dira; likoreak egiteko erabiltzen dira (rona egiteko, kasu).

– Itxuraren arabera:

- Azukre-ogia: oso azukre findua, tamaina handiko koskorretan. Karamelu industrian erabiltzen da.
- Azukre-koskorak: laukitxo itxurakoak, almibarrak egiteko eta ostalaritzan erabiltzen dira.
- Azukre-alea: grano txikitxotan aurkezten dena. Hauxe erabiltzen da gehien, zenbat eta argiago eta garbiagoa, orduan eta hobea. Hauxe da guk erabiliko duguna, besterik aipatu ezean.
- Azukre-hautsa: azukre ehoa (irin itxurakoa). Banillatua izan daiteke. Gozogintzan hautsezatzeko erabiltzen da.
- Azukre beltza: gutxi gardendua eta findu gabea. Melaza asko dauka; iluna eta likina da. Europako hainbat postre eta koktelak egiteko erabiltzen da.

Erabilera:

Hainbat jakiri zapore gozoa emateko, gozogintzan batez ere. Xarabeak eta likoreak egiteko, konfiturak eta mermeladak kontserbatzeko... Industrian: gozokiak, txokolateak, turroiak... egiteko

Kontserbazioa:

Gatza bezain korrosiboa ez izan arren, hobe da metalezko ontzietan ez gordetzea eta beti leku sikuan edukitzea, horrela denbora luzez irauten baitu.

Oinarrizko hondoak

9

DEFINIZIOA

Egosceta luze eta geldotik ateratzen den saldari deitzen zaio hondoak. Prozesu horren helburua osagaiek dauzkaten zapore eta elikagarriak ateratzea da (hezur eta haragiak, arrain-hondakinak, hegaztiak, ehiza...).

Beraz, egosceta ur hotzetan hasi behar da.

Egiteko moduaren arabera eta jatorriaren arabera sailkatzen dira:

- Hondo zuriak
- Hondo ilunak
- Fumet-a
- Saldak
- Glace-ak
- Jelatinak



9.1. HONDO ZURIA

Osagaiak

Oinarrizko elementua	Hezurak, hezurdurak. Behikia, hegaztiak, ehiza...
Ongarriak	Barazki freskoak (tipula, azenarioa, porru berdea) Usain-belarrak (hondoaren arabera) Espeziak
Bustitzeko elementua	Ur hotza

Elaborazioa

1. Oinarrizko elementuak garbitu eta zatituta eltze batean ipini. Hondo-kantitateak eskatzen duen neurria izan behar du eltzeak.
 2. Gainerako osagaiak, garbituta eta txikituta (paisana handian) sartu behar dira marmitan.
 3. Behar den beste ur (edo hondo zuria) gehitu. Kontuan izan difusioz egingo dela egosketa, ur hotzetan hasita alegia.
 4. Sutan jarri eta eragin eltzeakoari.
 5. Irakiten hasten denean, sua moteldu eta ateratzen duen bitsa pixkanaka kendu. Ez bota gatzik.
- Egosketaren iraupenak osagaien arabera izan behar du:
Hegaztia: 1-2 ordu
Behikia: 4 orduetik gora

Prest dagoenean, osagai guztiak atera (hezurrak, haragi-puskak, barazkiak...) eta hondoa iragazi.

Momentu horretan erabiltzeko bada, bere puntuan ipini:

- Koipe guztia kendu: pixka batean geldirik eduki eta, ondoren, azalean geratzen den koipea burruntzali batez kendu, astiro-astiro.
- Zapore-puntuan ipini: gatza eman eta, motel badago, sendotu egiten da batzuetan (Starlux, Bovril...).
- Kantitatea: asko gutxitu bada eta behar dugun neurrira heltzen ez bazaigu, ur pixka bat edo beste hondo bat gehituz luzatu.

Kontserbazioa

Momentuan erabiltzeko ez bada, hainbat arinen hoztu behar da, Maria bainu hotzean ipinita (hartzi ez dadin...). Gero, hozkailuan sartu, hezur eta hondakinik gabe, baina puntuan ipini barik.

1. Ahalik eta arinen hoztea eta bitsa ondo kentzea oso garrantzitsua da hondoa gorde nahi bada.
2. Hozkailuan gordetako hondoa erabili aurretik, berriro irakin behar da (altxatu).

Erabilera

- Zukuak eta velouteak bustitzeko
- Okela zurien saltsak egiteko –‘zurixkak’, erregosiak (*fricasea*)...–
- Beste saltsa batzuk egiteko
- Arrozak bustitzeko...

9.2. HONDO ILUNA

Osagaiak

Oinarrizko elementua	Hezurak, hezurdurak... Behikia, hegaztia, ehiza...
Ongarriak	Barazkiak (tipula, azenarioa, porro berdea) Usain-belarrak Espeziak
Bustitzeko elementuak	Ura Hondo zuria Ardo beltza (<i>deglacé-a</i>) Tomate-saltsa edo Paris-saltsa (koloratzeko)

Elaborazioa

1. Oinarrizko elementuak zatitu eta labeko plaka batean ipini, labe beroan kolorea har dezaten.
2. Barazkiak zatitu eta gehitu, horiek ere urre-kolorea har dezaten.



3. Dena ondo erreta dagoenean, eltze batean sartu osagai guztiak.
4. Erabili den plaka ardo beltzez desglasatu, hor erreta dauden zukuak berreskuratzeko. *Deglacé*-a hori (deglasia) marmitari erantsi.
5. Ur hotz edo hondo zuriz busti eta sutan ipini.
6. Irakiten hastean, sua moteldu eta azaltzen diren apar edo bitsak kenduz joan. Utzi egosten su epeletan, lau orduz gutxienez.

Egina dagoenean, hondo zuriarekin erabilitako prozedura berbera erabili. Momentuan erabiltzeko bada, honakoa egin behar da:

- Iragazi
- Koipea kendu
- Zapore-puntua eman
- Kantitatea zuzendu

Kontserbazioa

Gordetzeko bada, lehen hondo zuria egitean emandako pauso guztiak errepikatu behar dira: hoztu, hozkailuan gorde, altxatu....

Erabilerak

- *Demi-glace* edo espainiar saltsa egiteko.
- Haragi-platerak bustitzeko: ragoutak, txingarretan eginak...
- Hondo ilun lingirdatua prestatzeko, saltsa deribatuak egiteko edo beste saltsa batzuekin nahasteko (tomate-saltsa...).

9.3. FUMET-A

Arrain-hondakinekin egindako saldari esaten zaio fumeta. Prestakin batzuk egiteko (atun-marmitakoa) ia edozein arrainen hezurak erabiltzen diren arren, normalean arrain zurien hondakinez baliatzen dira sukaldariak.

Osagaiak

Elementu nagusia	Arrain-hezurak, buruak... Arrain zurien hondakinak
Ongarriak	Barazki freskoak (tipula, azenarioa, porru berdea) Usain-belarrak (perrexila, bouquet-garní-a...) Espeziak (piper beltza)
Bustitzeko elementuak	Ura Ardo zuria

Nola egin

1. Oinarrizko elementuak eta ongarriak –garbituta eta txikituta– eltze batean ipini.
2. Behar den beste ur hotzekin busti eta irakiten ipini.
3. Bitsa agertu ahala kendu.
4. Su txikian egosten utzi (gehienez 45 minutu). Gehiegi egosiz gero, arrainak dauzkan zapore eta substantzia guztiak saldara pasatuko lirateke eta komeni ez diren gustu eta zapore gogorregiak hartuko lituzke.

Kontserbazioa

Eginda dagoenean, sutatik atera, iragazi, zapore-puntuan jarri...

Fumetak ez dira gorde behar: egunean egunekoak egin behar dira, edo, gehienez, bezperatik.

Erabilera

- Arrain-velouteak egiteko
- Kremak bustitzeko
- Arrain-saltsak egiteko
- Arrain edo itsaskiekin prestatuturiko arrozak bustitzeko
- Salda arinak prestatzeko, arrainak egosteko...

9.4. SALDA ARRUNTA

Osagaiak

Oinarrizko elementuak	Behiki-hezurak 2. eta 3. mailako okelak (zankarra, kontra, lepoaldea...)
Ongarriak	Barazki freskoak (tipula, azenarioa, porrua) Usain-belarrak Espeziak
Bustitzeko elementuak	Ura Hondo zuria

Nola egin

1. Ongarri eta oinarrizko elementu guztiak, aurretik garbitu eta zatituta, marmita batean ipini.
2. Tipularen erdia xigortuta joan daiteke, kolorea emateko.
3. Ur hotzez busti eta gatz arina eman.
4. Egosten ipini eta behar duen neurrian bitsa kendu.
5. Egosten hasten denean, sua jaitsi eta ur hotzaz edo izotzez 'izutu' behar da. Hortik aurrera, zikinak eta bitsak behar den bestetan kendu.
6. Irakiten utzi lau bat orduz.
7. Eginda dagoenean, hezurak, okelak eta barazkiak atera. Iragazi txano batetik pasaraziz. Hala behar izanez gero, artileki batetik pasatu.
8. Zapore- eta gatz-puntuan ipini.

Kontserbazioa

Momentuan erabiltzeko ez bada, ahalik eta azkarren hoztu eta hozkailuan gorde.

Erabilerak

- Saldak prestatzeko.
- Haragi-plateren saltsak indartzeko.
- Zopak egiteko.

9.5. GLACE-AK

Prestakin bereziak dira, gero beste plater batzuen zaporea indartzeko erabiltzen direnak (*Starluxen* eta *Bovril*en antzekoak, baina naturalak).

Hondo ilunak trinkotuz egiten dira, testura jelatinatsu eta marroia lortu arte.

Osagaiak

Hondo ilunez egiten dira, baina bustitzeko hondo zuri eta jelatinatsua erabili behar da.

Nola egin

1. Hondo iluna prestatu –ikusi dugun legez– eta hondo zuri batez busti.
2. Irakiten eduki lodi-lodi geratu arte
3. Kolore marroïdun likido lodi bat egiten da. Hoztutakoan, solido (jelatinatsu) bihurtzen da

Kontserbazioa

Koipez estali eta hozkailuan gordez gero luzaroan irauten du (bi hilabete, gehienez)

Erabilera

Haragi-saltsak egiteko, zopak hobetzeko, okela-platerak prestatzeko...

9.6. JELATINAK

Haragi, arrain, hegazti edo frutez egindako zukuak dira jelatinak. Likidoak dira bero daudenean; hoztean, berriz, solidotu egiten dira. Testura bigunekoak, elastikoak eta gardenak izaten dira.

Bi motatakoak daude:

- a) Naturalak
- b) Elaboratuak (industrialki landuak)

9.6.1. JELATINA NATURALA (HARAGIENA)

Osagaiak

Elementu nagusiak	Txahal-zankarra Txahal- edo txerri-hanka (jlatinatsua...) Belaun-hezurra Urdai-azala
Elementu ongarriak	Barazki freskoak (tipula, azenarioa, porrua...) Espeziak Usain-belarrak
Bustitzeko elementua	Ur hotza

Nola egin

Hondo zuria bezalaxe. Luzaro egosiz gero, osagaiek dituzten kolak saldara pasatzen dira.

Oraindik bero dagoela zein testura duen ikusteko, koilara batekin pixka bat hartu, hozten utzi eta dastatu egiten da.

Azkenik, iragazi (txano eta artilekiaz) eta gardendu egin behar da.

Kontserbazioa

Hondo zuriarena bezalakoa.

9.6.2. JELATINA PRESTATUAK

Gehien erabiltzen direnak 'arrain-kolak' deritzenak dira. Sikutan, lamina lehorrak eta gardenak izaten dira.

Erabilera

1. Likido hotzean sartu bigundu arte.
2. Loditu nahi den likido edo prestakinean sartuz joan. Berotan (80 °C, gutxi gorabehera)
3. Utzi ondo urtu eta nahastu arte.
4. Kantitatea aldatu egiten da plater batzuetatik besteetara (litroko 20-60gr.)

Kontserbazioa

Kola lehorraren paketean jartzen duen iraungitze-data arte.

Uretan bigunduz gero, berehala erabili behar dira

Jelatinen erabilera

Prestaketa hotzetan arrainak eta haragiak distiratsu geratzeko.

Moldeak betetzeko.

Jelatina-zarakarrak egiteko.

Saltsa hotzak gogortzeko (maionesa, *chaud-froid*, velouteak, gozogintzako erdi-hotzak..)

Saldak solidotzeko: okelarena, fumeta, fruta-zukuak...)



Gainerako hondoak

10

Honako hauek dira hondo osagarri edo 'gainerako hondoak' deritzenak:

- Loditzaileak
- Salda zuria
- Salda laburra
- Marinatuak
- ADOBOAK
- Eskabetxeak
- Fartsak

10.1. LODITZAILEAK

Likidoak loditzeko edo sendotzeko erabiltzen diren prestakinak dira. Sukaldean prestakin bati osagaiak itsasteko eranstean zaion likido likido sendoari ere (fartsak, adibidez) loditzailea deitzen zaio. Beste atal batean aztertuko ditugu horiek.



LODITZAILEAK	ALMIDOIEN GELIFIKAZIOAK SORTUTAKOAK	ROUX	ZURIA GORRIA ILUNA
		MANIE GURINA	
		FEKULAK	ARTOA ARROZA PATATA
		PATATAK ARROZA	
		OGIA	BIRRINDUA XIGORTUA
	EMULTSIOETAN OINARRITUAK	TRINKOTZEAK	ESNEGAINA
		BESTE BATZUK	ARRAUTZA JELATINAK

10.1.1. ALMIDOIEN GELIFIKAZIOAK SORTUTAKO LODITZAILEAK

Honela gauzatzen da loditze-prozesu hau:

Likido bero batekin nahastean, almidoia apurtu egiten da eta gel-itxura hartzen du; ondorioz, likidoa loditu eta sendotu egiten da.

Hona hemen almidoia daukaten janariak: irina, arroza, patata, arto-fekula eta egoskariak.

Ligatzeko erak:

- Roux-a
- Manié gurina
- Fekulak: arroza, artoa, patata...
- Patata
- Arroza
- Ogia: birrindua, xigortua

ROUX-A

Irin eta koipe beroaren nahastea da Rouxa. Ia beti osagai bien proportzio berberak erabiltzen dira.

***Nola egin:**

1. Koipea berotu



2. Irin ahula bota eta sutan utzi pixka batean, zaporea galdu eta ondo nahasteko.
3. Hozten utzi, likido beroa botatzean irakin ez dezan (bestela, pikorrak sortzen dira).
4. Likido egokia (esnea, hondoa, fumeta...) gehitu (bero, betiere), baina ez suaren gainean zuzenean jarri. Etengabe eragin irabiagailu batez roux guztia bat egin arte.
5. Egosten ipini, astiro-astiro eta etengabe eraginez, osterantzean erraz itsasten da eta.

Roux-motak	Zuria
	Gorria
	Iluna

- Roux zuria: ez zaio kolorerik hartzen utzi behar (bexamelak, velouteak...).
- Roux gorria: urre kolorea eman behar zaio busti aurretik.
- Roux iluna: irin xigortuz egiten da. Rouxari kolorea eman behar zaio, saltsa ilunak loditzeko.

*Erabilera

Proporzioak aldatu egiten dira, aplikazioen arabera:

- 40 gr litroko, saltsek eta velouteek
- 60-70 gr fartsak loditzeko
- 100-110 gr Villaroy-a prestatzeko
- 125-150gr. frijituak eta kroketak egiteko

MANIÉ GURINA

Irin ahulez eta gurinez hotzean egiten den nahasteari deitzen zaio. Eskuz eta gutxika-gutxika nahastu behar dira osagaiak. Frantsesez, 'beurre manié'.

*Nola egin

1. Gurina pomada-puntuan ipini.
2. Poliki-poliki gehitu irina, eskuz landuz.
3. Erabiltzeko garaian, gutxika-gutxika bota loditu nahi den saltsari edo likidoari. Irakiten egon behar du aipatu saltsa edo likidoak.

*Erabilera

Normalean, azken baliabidetzat erabili behar da, mehe edo arin geratu den prestakinen bat loditzeko.

FEKULAK

Arto-fekulak dira gehien erabiltzen direnak, irin-itxurakoak (Maizena). Arroza osorik erabiltzen da; patata, zatituta, malutatan edo irin-itxuran.

- **Arto-fekula:** mehe geratu den prestakinen bat loditzeko edo zuku loditua eta beste saltsa batzuk egiteko erabili ohi da.
Fekula erabiltzeko, lehenengo likido hotzarekin nahastu behar da –gehienetan ardo zuri edo beltzarekin–; salda, ura edo esnea ere erabiltzen dira horretarako (esnea gozogintzan, batez ere). Gero, salda beroari bota behar zaio, poliki-poliki lodituz joan dadin.
Ez da komeni asko erabiltzea, arto-fekulak irinarenak baino zapore nabarmenagoa baitauka.
- **Arroz-fekula:** arto-fekularen antzekoa da. Hauts zuriaren itxura du eta prestakinak loditzeko Maizenaren ordez erabil daiteke. Ekialdeko sukaldaritzan asko erabiltzen da.
- **Patata-fekula:** era bitara aurkez daiteke. Beraz, patata-irin edo arto-irin modura erabil daiteke, edo uretan nahiz esne beroan disolbatzen diren patata-maluta gisara.

PATATA

Prestakinak loditzeko erabili behar bada, zurituta eta zatitan txikituta egosi behar da loditu nahi den likidoan.

Ondo egosi eta deseginda dagoenean (fekula gehiena bota duenean), irabiagailu elektrikotik eta puregailutik pasatu behar da.

ARROZA

Osorik erabiltzen da, loditu nahi den likidoan egosita guztiz bigundu eta apurtu arte, ahalik eta fekula gehien bota dezan.

Ondoren, irabiagailu elektrikotik eta puregailutik pasatu behar da prestakina. Horrela erabiltzen da fekula Ekialdeko sukaldaritzan.

OGIA

Prestakuntzak ligatzeko, era bitara erabiltzen da ogia:

- Ogi birrindua
 - Ogi xigortua
- **Ogi birrindua:** loditu nahi den prestakuntzari eransten zaio. Irakitean desegin egiten da.
 - **Ogi xigortua:** xerratan ebakita xigortzen da eta prestakuntzari eransten zaio, irakitean desegiteko.

10.1.2. EMULTSIOETAN OINARRITUTAKO LODITZAILEAK

Berez elkarrekin lotzerik ez dagoen elementuen (ura eta koipea...) nahasteak dira emultsioak.

Horretarako, agente emultsionatzailearen batek eta beste faktore batzuek ere (iragaziak eta mugimenduak, tenperaturak...) hartu behar dute parte.



Agente emultsionatzaile garrantzitsuena lezitina da. Sukaldean gehien erabiltzen dena arrautzaren gorringoa da: maionesa, holandar saltsa...

Industrian (txokolateak, jogurtak, margarinak... egiteko) soja-lezitina erabiltzen da (E322 kodea izaten du etiketan).

Beste osagai batzuez ere egiten dira emultsioak: perrexilez eta olio z saltsa berdeetan, berakatez pil-pilean...

Gurina pomada-puntuan ere erabiltzen da saltsa batzuetarako. Likidoak bero egon behar du, baina ez du inoiz irakin behar. Gutxika bota behar da.

TRINKOTZEA

Koipe edo gel asko duten produktuen gutxitzeari esaten zaio.

Horretarako, lurrunketaren bidez ura kendu, bolumena gutxitu eta prestaketa sendotu egin behar da.

Sukaldean esnegaina erabiltzen da gehienbat.

ARRAUTZA

1. Arrautza freskoa gordinik: fartsa batzuk loditzeko erabiltzen da gozogintzan eta saltsa hotzekin.
2. Arrautza-gorringoa: osoa bezala erabiltzen da, baina kolore eta zapore handiagoak ematen ditu.
3. Arrautza-zuringoa: zerrenda apaingarriak egiteko eta gozogintzan erabiltzen da.
4. Gorringo egosia: bijiliako lapikokoan, zopa batzuetan eta saltsa hotzak sendotzeko (olio-ozpin saltsa).

JELATINAK

Naturalak ere izan daitezke, baina industrialak erabiltzen dira gehienbat.

Prestakin hotzak egiteko: terrinak, aspik-a, gozogintzan...

10.2. SALDA ZURIA

Elikagai batzuk egosteko prestatzen den salda berezia da. Hori gabe, barazki horiek -oxigenoaren eraginez- ilundu egiten dira (nabardura entzimatikoa deitzen zaio).

Ura, almidoia (irina) eta azidoa (limoia edo ozpina) behar da salda zuria egiteko. Barazkiak ur hotzetan jarrita egosten dira salda horretan. Batzuetan, barazkiak limoi-urez igurzten dira alde zurretik.

Almidoiak geruza babeslea sortzen du; azidoa, berriz, antioxidatzailea da. Kasu batzuetan limoi hutsa erabili behar da.



10.3. SALDA LABURRA

Prestakin likido usaintsua eta zapoetsua da. Elementuen neurriak egosi behar den jeneroarenak baino txikiagoa izan behar du. Jeneroaren eta likidoaren arteko zapo-trukaketa gertatzen da.

Ur hotzetan jarrita egosi behar da beti.

Osagaiak:

- Espeziak (piper-garauak, iltzea, ereinotza...)
- Usain-belarrak (bouquet garnie)

Erabilera: arrainak.

10.4. MARINATUAK

Jenero gordin bat prestakin usaintsu batean murgilduta edukitzea da marinatzea. Era askotakoak daude.

- Marinatzearen helburua: – jeneroa lurrineztatzea.
– usain txarrak kentzea.
– haragia biguntzea.
– jeneroak gehiago irautea.

Jeneroak: arrainak, haragiak, barazkiak, itsaskiak...

*Osagaiak

Era askotakoak daude. Adibide bat: olioak, azidoak, espeziak, usain-belarrak, likoreak, barazkiak...

Jakia marinatuta eduki beharreko denborak helburuaren eta aplikazioaren arabera izan behar du.

*Nola egin

Marinatu gordinak:

1. Hotzean nahastu osagai guztiak.
2. Piezak marinatuan murgildu, hozkailuan gorde eta behar duen denbora utzi.
3. Atera, ondo sikatu eta dagokion teknika erabili (sarritan marinatuaren osagaiak erabiltzen dira kozinatzeke). Batzuetan gordinik jateko izaten da.

Marinatu egosiarentzat

Marinatu gordinaren osagai berberak izaten ditu, baina egosita.

1. Barazki osagarriak sueztitu.

2. Bustitzeko elementuak gehitu eta irakinaldi bat eman.
3. Dena hozten denean, jeneroa sartu.
4. Marinatua saltsa egiteko erabil daiteke. Ehizakiak prestatzeko erabiltzen dira marinatu horiek.
 - Kontuan izan marinatuak hozkailuan gorde behar direla beti, edo, bestela, leku freskoan.
 - Ontzi sendotan (beira, altzairua...) jarri behar dira beti, azidoak baitituzte.

10.5. ADOBOAK

Txerrikoa prestatzeko asko erabiltzen den kontserbazio-metodoa da. Kontserbatzeaz gain, testura, itxura eta zapore berezia ematen dio haragiari.

Okelak piperrauts gorritz, berakatez, olioaz eta gatzez egindako pastaz igurzten dira. Ondoren, eskegita jartzen dira, lehortzeko.

Haragiak luzaroan gordetzeko badira, gatzetan edo gatzunetan ipini behar dira aldeztu aurretik.

- Erabilera: solomo, saiheski, urdai eta abarretarako.

10.6. ESKABETXEAK

Maiz erabiltzen da gaur egun ere kontserbatzeko sistema hau, elikagaiei ematen dien testura bereziagatik.

Ozpina duen prestakin batean sartu behar da jeneroa, kozinatua zein gordina.

Gainerako osagaiak elaborazioaren arabekoak izan behar dute.

Eskabetxearen barruan amaitzen da prestatzen jeneroa.

Kontserbatzeko bada, esterilizatu egin behar izaten da.

***Osagaiak**

Hainbat eta hainbat daude. Adibide bat: olioak, ozpina, barazkiak, espeziak, usain-belarrak...

***Nola egin**

Errezeta bakoitzak bere prestatzeko era du.



10.7. FARTSAK

Txikitutako osagaiekin egindako nahasketak, itsasteko elementu batez lodituak (arrautza, patea, bexamela, veloutea...).

Betegarriak egiteko erabiltzen dira (kaneloiak, lasagnak, hegaztiak, barazkiak, arrainak...).

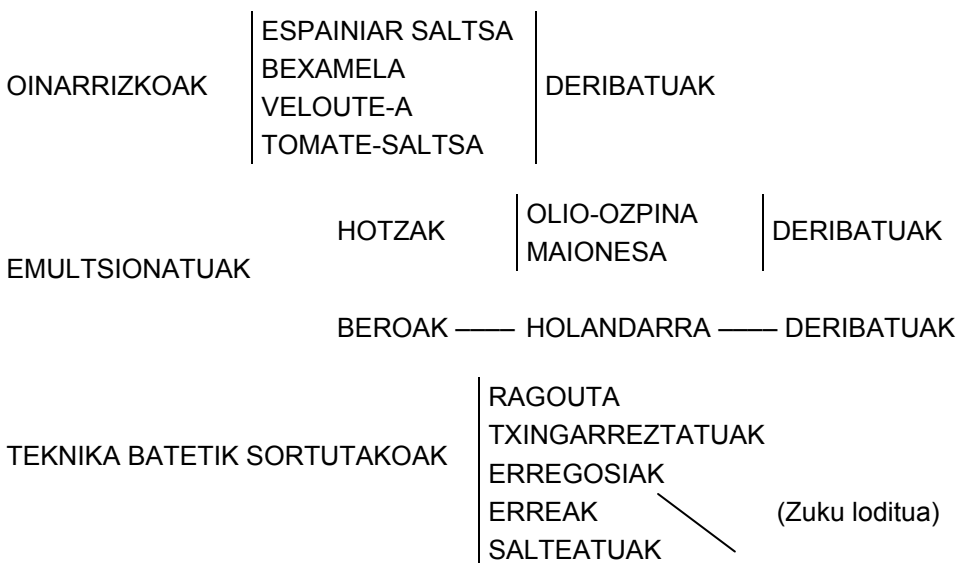


Saltsak

11

11.1. DEFINIZIOA ETA ESKEMA

Jakien zaporeak hobetzeko eta haien lagungarri edo osagarri gisara erabiltzen diren likido sendo edo lodiak dira saltsak.



KREMA-SALTSAK	ESPAINIAR ARINA I-II ITSASKI-SAL TSA PIPER BERDEEN SAL TSA
GAINERAKOAK	PIL-PILA SAL TSA BERDEA SAL TSA BELTZA BIZKAITAR SAL TSA

11.2. OINARRIZKO SAL TSAK

Oinarrizko hondoren batez (hondo zuria, iluna...) eta loditzeko roux batez (roux zuria, gorria edo iluna) egiten direnak dira.

Bexamela ere berdin egiten da, baina bustitzeko elementua esnea izaten da. Veloutea, berriz, salda batez busti behar da.

Oinarrizkoetan sartzen da tomate-saltsa ere. Tomate gordinez egiten da; barazkiak, espeziak edo usain-belarrak ere izaten ditu, baita irina ere –batzuetan– saltsa loditzeko.

11.2.1. ESPAINIAR SAL TSA (DEMI-GLACE-A)

Nola egin

Hondo ilun eta roux ilun batez egiten da. Rouxaren proportzioa litroko 60 x 60 gramo izaten da, irin xigortuak gutxiago sendotzen duela kontuan hartu behar baita.

Batzuetan, roux ilunaren ordeztu arto-fekula eta ardo beltzez eginiko nahasketa erabiltzen da.

Kolore ilun eta distiratsua eduki behar du.

Zaporea, hondo iluna egiteko erabiltzen diren osagaiak eta prestakuntzak egokiak ematen diote.

Kontserbazioa

Azkar hoztu behar da. Hozkailuan gordez gero, astebete inguru irauten du.

Erabili aurretik berriro irakinarazi edo altxatu egin behar da, beti.

Erabilera

Saltsa deribatuak egiteko, haragi-jakiak indartzeko (ragouta...). Normalean ez da bakarrik erabiltzen, beste saltsa batzuk egiteko baizik.

11.2.2. BEXAMEL-SALTSA

Nola egin

Roux zuri bat, esnez bustita. Rouxaren proportzioak, berriz, haren erabileraren araberakoa izan behar du.

Kontserbazioa

Ez da gorde behar: lodiegi da eta pikorrekin geratzen da.

Erabilera

1. Saltsarako edo beste saltsa batzuk prestatzeko.
2. Fartsa batzuk loditzeko.
3. Frijituak egiteko (kroketak, villeroy...).

Nahiz eta rouxaren proportzio zehatzak ematea ezinezkoa izan –aldatu egiten dira gustuak eta beharrak prestaketa bakoitzean–, gutxi gorabeherako proportzio hauek erabil daitezke:

- Saltsetarako: 40 g x 40 g litroko.
- Fartsak ligatzeko: 60 g x 60-80 g litroko.
- Frijituak egiteko: 110 g x 110 g litroko (Villeroy).
125 g x 125-150 g edo gehiago litroko (kroketak egiteko).

Bexamelak gatzez, piper ehoaz eta intxaur muskatuaz apailatzen dira ia beti.

11.2.3. VELOUTE SALTSA

Nola egin

Normalean roux zuri batetik hasi eta dagokion hondoren batez (arrain, hegazti edo haragizkoa) bustitzen da.

Rouxen proportzioa 40 x 40 gramo da litroko.

Kontserbazioa

Gorde ahal izateko, koipe-geruza bat jarri behar zaio, azalik ez egiteko.

Erabilera

Saltsa laguntzaile modura, beste saltsa batzuk egiteko eta, batzuetan, zuku modura lehen platererako.

11.2.4. TOMATE-SALTSA

Osagaiak

Elementu nagusia: tomatea.

Elementu osagarriak: lekuan lekukoak izaten dira (tipula, azenarioa, piper berdea, berakatza...).



Bustitzeko elementuak: tomatearen ura.

Loditzeko: irina.

Nola egin

1. Barazki ongarriak paisana erara moztuta (gero pasatu egin behar dira...) eta sueztituta.
2. Tomatea bota saltsari (naturala bada, zatituta; bestela, latakoa).
3. Egosten utzi tomateak bigundu eta daukaten ura galdu arte.
4. Saltsa eginda dagoenean, irin pittin bat bota, hala behar izanez gero; bestela, ez. Irabiagailu elektrikotik eta txanotik pasatu.
 - Kontuan izan irabiagailu elektrikoa (turmixa) gehiegi erabiliz gero kolore gorria galdu eta laranja itxurakoa hartuko duela saltsak.
 - Azkenean gatza ematen zaio eta, hala behar izanez gero, azukre pixka bat ere bai, garraztasuna gutxitzeko.

Kontserbazioa

Hozkailuan gordeta kontserbatzen da, astebete gehienez. Ontzi hondaezinak (kristalezkoak, plastikozkoak...) dira horretarako egokienak.

Erabilera

1. Saltsa deribatuak egiteko.
2. Zopei, italiar pastei, frijituei laguntzeko...

11.3. SALTSA EMULSIONATUAK

Emulsio baten bitartez sendotzen direnak. Emulsioa elementu kontrajarri biren arteko lotura sendoa da (ura eta koipea).

Emulsio batzuk iraunkorrak dira; beste batzuk, momentu baterakoak. Emulsio hotzak eta beroak daude.

EMULSIONATUAK	HOTZAK	OLIO-OZPINA	DERIBATUAK
		MAIONESA	
	BEROAK	HOLANDARRA	DERIBATUAK



11.3.1. SALTSA EMULTSIONATU HOTZAK

11.3.1.1. OLIO-OZPINA

Ez da emultsio iraunkorra.

Osagaiak

Olioia, ozpina eta gatza.

Nola egin

Ipini osagai guztiak ontzi hondaezin batean; irabiagailuz nahastu. Erabili behar den bakoitzean, nahastu, geldirik dagoela desegin egiten da eta.

Kontserbazioa

Material hondaezinezko ontzi batean, estalita eta hozkailuan sartuta, denbora luzean irauten du.

Erabilera

1. Entsaladak, entsaladillak, egositako arrain hotzak... apaintzeko
2. Deribatuak prestatzeko

11.3.1.2. MAIONESA

Saltsa emultsionatu, hotz eta iraunkorra da.

Beharrezkoak dira:

1. Ura / Hauek dira emultsionatu beharrekoak
2. Koipea /
3. Agente mekanikoa (eskuz edo makinaz)
4. Agente emultsionatzailea (arrautzaren lezitina)

Osagaiak

Arrautza osoak, gorringoak edo bietarikoak.

Gradu gutxiko (0'4) oliba-olioa.

Gatza eta ozpina, edo limoia.

Gaur egun arrautza freskoak galarazita daude; horien ordez arrautza-hautsa edo likidoa erabiltzen dira.

Proporzioa: sei gorringoko litro bat olio izan ohi da.

Nola egin

1. Gorringoak irabiatu, ozpin eta gatz pixka batez, apur bat harrotu arte.

2. Olio pixkanaka bota; emultsioa hasita dagoenean, olio gogotik bota, maionesa erabat egin arte, irabiatzeari utzi gabe betiere.
3. Gatz- eta ozpin-puntuan jarri maionesa.

Kontserbazioa

Arrautza freskoz eginda badago **ez da inoiz gorde behar**, salmonellosi-arriskua dela-eta. Honako neurri hauek hartu behar dira:

1. Arrautza-barruak ez du inoiz arrautza-oskolik ukitu behar.
2. Arrautza apurtuak baztertu.
3. Momentuan egin maionesa eta hozkailuan sartu erabili arte.
4. Ez gorde hondakinik.

Erabilera

1. Jaki hotzen zein beroen lagungarri gisara.
2. Entsaladak eta entsaladillak apailatzeko.
3. Saltsa deribatuak egiteko.

11.3.2. SALTSA EMULTSIONATU BEROAK

11.3.2.1. HOLLANDAR SALTSA

Saltsa emultsionatua, iraunkorra eta beroa da.

Osagaiak

Arrautza-gorringoak (12-16), gurin gardendua (litro baterako), limoi-zukua eta gatza.

Nola egin

1. Gurina gardendu. Horretarako, sutatik hurbil berotu, baina irakin gabe. Dekantazioa dela medio koipea gora joango da eta gazura behean geratuko da.
2. Gorringoak gatzez eta limoi-urez irabiatu, bero-iturritik hurre, harrotzen has daitezen.
3. Gurin urtua tantaka bota, hasieran; gero, zorrotada mehean.
4. Nahi den lodiera duenean, gatz- eta azido-puntuan ipini.
5. Leku epelean utzi (40 °C). Inoiz ez da heldu behar 70 °C-ra, bestela gorringoak mamitu egiten baitira.

Kontserbazioa

Maionesa bezala, ezin da kontserbatu. Zerbitzatzekoan bero egon dadin, estufa batean edo sutondotik hurre eduki behar da, baina inoiz ere ez 70 °C-tik gora.



Erabilera

1. Saltsa deribatuak egiteko.
2. Arrain, barazki eta beste jaki batzuen lagungarri gisara.

11.4. TEKNIKA BATETIK SORTUTAKOAK

Kozinatze teknikan oinarritutako saltsak:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Elementu nagusia- Elementu osagarriak- Loditzeko elementuak- Bustitzeko elementua | + Janariak berak isurtzen dituen zuku eta zaporeak. |
|--|---|

11.4.1. RAGOUTA, TXINGARREZTATUAK ETA ERREGOSIAK

Ragoutetik, txingarreztatuetatik eta erregosietatik sortutako saltsek ezaugarri jakin batzuk dituzte:

1. Saltsa pasatuta ala pasatu gabe utz daiteke, elementu osagarriak txikitzen diren edo ez.
2. Elementu nagusia saltsan egosten da. Ondorioz, haren zaporea izango du.

Kontserbazioa

Hozkailuan gordetzen da. Saltsan dagoen elementu nagusiaren araberakoa izaten da denbora.

Izozteko bada, ondo estalita egon behar du, haragi-koipeak garrastu egiten baitira.

Erabilera

Aukeratutako sukalde teknikaren araberakoa izan behar du.

11.4.2. ERREAK ETA SALTEATUAK

Teknika horietan erabiltzen diren jeneroek zukuak ontziari itsatsita uzten dituzte. Horiek berreskuratuta zuku loditu bat egin. Elementu nagusiaren zaporea izaten du zukuak.

11.4.2.1. ZUKU LODITUA

Elementu nagusitik ontziari itsatsitako zukuak.

Bustitzeko elementua.

Loditzeko elementua.

Nola egin

1. Erabili behar den ontzia (gastronorm plaka, zartagina, plaka...) sutan ipini, zukuak ondo itsasteko eta koipeak urtzeko.
2. Koipea kendu eta ardoz busti (beltza edo zuria). Irabiagailuz eragin, zukuak ur daitezten.
3. Hondo batez busti eta etengabe eragin.
4. Irakiten dagoela likido hotzean (ardo zuritan, uretan...) eragindako *Maizena* erantsi.
5. Zerbitzatzeko, bota zuku loditu hau elementu nagusien gaitetik.

Kontserbazioa

Hozkailuan gordeta egun batzuetan irauten du, baina momenturako egiten den saltsa izaten da normalean.

Erabilera

Haragiak, oilaskoa, eskalopinak...

11.5. KREMA-SALTSAK

Osagaiak

1. Elementu nagusia (honek ematen dizkio zaporea, usaina...)
2. Ontzeko elementuak.
3. Loditzeko elementuak (irina, arroza...)
4. Bustitzeko elementua.
 - Saltsa hauek pasatu egin behar dira beti.

11.5.1. ESPAINIAR SALTSA ARINA

Espainiar saltsaren edo demi-glacearen ordeztzat erabiltzen da. Denbora laburrean prestatzekoa da.

Osagaiak

1. Elementu nagusia: hezurrak eta okela-puntak.
2. Elementu osagarriak: tipula, azenarioa, porrua, ardo beltza, tomatea.
3. Loditzeko elementua: irin xigortua.
4. Bustitzeko elementua: ura edo hondo zuria eta ardo beltza.



Nola egin

1. Hezurak ontzi batean erretzen ipini.
2. Elementu osagarriak eltzera bota eta kolorea hartzen utzi.
3. Irin xigortua erantsi.
4. Busti (Starluxez sendo daiteke) eta ardo beltza bota. Egosten utzi ordu erdi batez.
5. Kolorea eman tomatez edo Paris saltsaz.
6. Hezurak kendu; gainerakoa Turmixetik eta txanotik pasatu.
7. Altxatu (irakinaldia eman) eta ondu.

Kontserbazioa

Momenturako egin arren, hozkailuan egun batzuek irauten du.

Erabilera

Espainiar saltsaren aplikazio berberak ditu.

11.5.2. ITSASKI-SALTSA

Osagaiak

1. Elementu nagusia: itsaskien hondakinak (otarrainxken buruak eta azalak) edo ganba txikia...
2. Elementu ongarriak: tipula, azenarioa, porrua, tomatea, koñaka.
3. Loditzeko elementua: irina.
4. Bustitzeko elementua: fumeta.

Nola egin

1. Elementu osagarriak gogortasunaren arabera suezitzen ipini (tipula, azenarioa nahi bada aurretik eginda, porrua, tomate zatitua...). Kolorea emateko, piperrauts gorria ere bai, nahi izanez gero.
2. Elementu nagusia bota, suezitu eta koñakez garreztatu (flanbeatu). Elementu nagusia aparte garreztatu eta gero ere bota dakioko.
3. Loditzeko elementua bota. Azkenik, bustitzekoa.
4. Amaitzeko, Turmixetik eta txanotik pasatu.

Kontserbazioa

Hozkailuan gorde behar da, nahiz eta berehala jateko izan.

Erabilera

Arrain eta itsaskien lagungarri gisara, fartsak loditzeko, arrain-zopak indartzeko...

11.5.3. ESPAINIAR SALTSA ARINA II

Osagaiak

Elementu nagusia	Hondo zuria
Elementu ongarriak	Olioa Berakatz Tipula Azenarioa Piper berdea
Loditzeko elementua	Irina
Bustitzeko elementua	Hondo zuria (ardo zuria) Tomate-saltsa

Nola egin

1. Barazkiak samurtu (kolorea hartu arte).
2. Koipea kendu eta irinez loditu.
3. Hondo zuriaz eta –nahi bada– ardoz busti.
4. Tomate-saltsaz kolorea eta zaporea eman.
5. Turmixetik eta txanotik pasatu.
6. Puntuan ipini.

11.5.4. PIPER BERDEEN SALTSA

Osagaiak (plater nagusia arraina bada)

Elementu nagusia	Piper berdea
Elementu ongarriak	Olioa Tipula Piper berdea
Loditzeko elementua	Irina
Bustitzeko elementua	Fumeta



Nola egin

1. Tipula oliotan sueztitu.
2. Ia eginda dagoenean, piper berdea bota.
3. Koipea kendu eta irina bota.
4. Fumetaz busti eta irakiten utzi.
5. Turmixetik eta txanotik pasatu.

11.6. GAINERAKO SALTSAK

11.6.1. PIL-PILA

Euskal sukaldaritzako saltsarik garrantzitsuenetakoa dugu pil-pila.

Jeneroren bat berakatz eta piperminarekin olio epeletan ipiniz gero –haren zukuak olioarekin nahasteko– pil-pilean dagoela esan ohi da. Egosketa geldoaren doinutik datorkio izena.

Arrainak prestatzeko erabiltzen da: bakailaoa, antxoak eta angulak.

Dena dela, pil-pil izena bakailaoarekin erabiltzen da batez ere. Hain zuzen ere, bakailaoa eta oliba-olioa berakatz eta piperminez lurrinduta egiten den emultsioari dagokio 'pil-pil saltsa izena'. Liburu batzuetan, hala ere, 'bakailao loditua' deitura ageri da.

Nola egin

1. Berakatz xerratua eta oliba-olioa (1^o-ko oliba-olio birjina) lurrezko kazola batean ipini. Olio hotzetan jarrita hasi gorritzen.
2. Gorrituta daudenean, berakatzak atera eta hozten utzi.
3. Olio epeltzen denean, bakailaoa kazolan ipini eta su txikian jarri.
4. Bakailaoak jelatinak isurtzen ditu ('bakailaoa epeldu' egin dela esaten da).
5. Berrito epeltzen utzi behar da; ondoren, sutatik kanpo, poliki-poliki eragin behar zaio, lodi dadin.

Kontserbazioa

Momenturako saltsa da, emultsioa arrain-zukuez egiten baita.

Erabilera

Batez ere bakailaoarekin, baina beste jelatinadun arrain batzuekin ere erabiltzen da.

11.6.2. SALTSA BERDEA

Osagaiak

- Berakatza, oliba-olioa eta perrexila.
- Arrain-fumeta, bustitzeko.
- Irina, loditzeko (arrain batzuekin arrain-jelatinez loditzen da).

Barazki-saltsa gisara erabiltzeko bada, dagokion hondoaz (hondo zuria, barazkiena...) busti eta irinez loditu behar da.

Nola egin

- Hiru era daude:
1. Saltsa aparte eginda.
 2. Arrainaren jelatinaz saltsa emulsionatua eginez.
 3. Sukaldaritzaren bidez: ragouta.

Kontserbazioa

Momenturako egiten den saltsa da; beraz, ez da gorde behar.

Erabilera

Arrainak: legatza, bakailaoa...

Itsaskiak: muxilak.

Barazkiak: orburuak, karduak

11.6.3. SALTSA BELTZA (TXIPIROI-SALTSA)

Txipiroiak eta barazki osagarriak (tipula, azenarioa, piper berdea, berakatza ...) batera erregosita sortzen den saltsa. Erregosia prest dagoenean, txipiroiak atera eta tinta bota. Batzuetan, irin pittin bat ere bai, loditzeko. Puregailutik pasatu eta gatz-puntuan ipini.

Saltsa hau txipiroi barik ere egin daiteke, honako elementuez: barazkiak + tintak + loditzeko elementua +bustitzeko elementu bat.

Kontserbazioa

Hozkailuan zenbait egunez gorde daiteke.

Erabilera

- Txipiroiak saltsan.
- Pastak, arrainak, piper beteak...

11.6.4. BIZKAITAR SALTSA

- Elementu nagusia: piper txorizeroen mamia.

- Elementu osagarria: tipula.
- Bustitzeko elementua: hondo edo fumeta.
- Loditzeko elementua: irina edo –hobeto– ogi frijitua.

Nola egin

1. Tipula bigundu arte sueztitu; azkenean kolore pixka bat hartzen utzi.
2. Piper txorizeroak beratzen ipini, haziak eta txortanak kenduta. Hobe ur hotzetan eta bezperatik jarriz gero.
3. Tipula (eta, balego, gainerako osagarriak) eginda dagoenean, loditzeko elementua eta piper txorizeroa (mami hutsa nahiz piper osoak) bota.
4. Dena batera egiten utzi eta, azkenean, puregailutik pasatu. Amaitzeko, gatz- eta lodiera-puntuan ipini.
 - Normalean, prestakuntzari dagokion hondo batez bustitzen da.
 - Bizkaitar saltsaren antzekoa da 'bizkaitar saltsa faltsua deritzona. Hona hemen 'benetakoarekiko' diferentziak:
 - osagarri gehiago du
 - piper txorizeroa, gutxiago
 - loditzeko, roux bat
 - bustitzeko, hondo eder bat (kantitate handia)

Kostuak merkatzeke erabiltzen da saltsa hau bizkaitarraren orde.

Kontserbazioa

Fumetaz busti ez bada, hozkailuan egun batzuek iraun dezake.

Erabilera

- Haragiak: hankak, muturrak, belarriak, tripakiak...
- Arrainak: bakailoa.

11.7. SALTSA DERIBATUAK

Oinarrizko saltsetatik sortutakoak dira. Hemen ikusiko ditugunak errezetak dira, eta hauek lekuan lekuko aldaketak izango dituzte. Ezagunenak hauexek dira:

11.7.1. ESPAINIAR SALTSA SAREN DERIBATUAK

11.7.1.1. BORDELEKO SALTSA

Osagaiak

Espainiar saltsa, ardo beltz ona, tipulatxa txikituta, gurina, hezur-muina.

Nola egin

Tipulatxa gurinetan bigundu, ardo beltza bota, trinkotu, espainiar saltsa bota, irakiten utzi, ondu eta, azkenik, hezur-muina bota.

Erabilera

Haragietarako: hegaztiak, ehiza...

11.7.1.2. PERIGOURDINE (1)

Osagaiak

Espainiar saltsa, foie-gras purea, trufa-kubotxoak.

Nola egin

Espainiar saltsari foie-gras purea eta trufak bota, apailatu eta zerbitzatu.

Erabilera

Pateak, frijituak, arrautzak, okela salteatuak (touredoak, entrekotak...).

11.7.1.3. PERIGOURDINE (2)

Osagaiak

Espainiar saltsa, tipula, gurina, ardo zuria, ozpina, ziapea, piperrautsa.

Nola egin

Tipula txikitua gurinetan bigundu, ardo zuria eta ozpina bota, trinkotzen utzi eta espainiar saltsa nahastu, hamar bat minutuz geldi-geldi egosi eta, amaitzeko, ziapea eta piperrautsa gehitu.

Erabilera

Haragi erreak (txerrikoa), jelatinadun okelak (muturrak, txerri-hankak...).

11.7.2. BEXAMELAREN DERIBATUAK

11.7.2.1. BEXAMEL-ZUKUA

Osagaiak

Bexamela eta esne-gain likidoa.

Nola egin

Bexamela eta esne-gaina nahastu, sutan ipini eta trinkotzen utzi, gatza eman eta artilezko oihal (artileki) batetik pasa. Amaitzeko, esne-gain freskoa bota behar zaio.

Erabilera

Arrautzak, arrain egosiak, barazkiak...

11.7.2.2. MORNAY

Osagaiak

Bexamela, gazta birrindua, arrautza-gorringoak.

Nola egin

Bexamelak bero egon behar du, baina sutatik aparte. Bota gorringoak bexamelari, bizkor irabiatuz; gazta gehitu (parmesanoa edo Gruyère) eta poliki nahastu.

Erabilera

Plater gainerretarako batez ere: italiar pastak, arrautzak, arrainak eta barazki egosiak.

11.7.2.3. NANTUA

Osagaiak

Bexamel-saltsa, esne-gaina, itsaski-gurina.

Nola egin

Bexamela eta esne-gaina nahastu sutan eta trinkotzen utzi; sutatik atera eta itsaskiez eginiko gurina bota.

Erabilera

Arrainak.

11.7.3. VELOUTETIK ATERATAKO DERIBATUAK

11.7.3.1. AURORA

Osagaiak

Hegaztien veloutea, tomate-saltsa edo pure kontzentratua, esne-gain likidoa.

Nola egin

Veloute beroari tomate-purea bota, arrosa kolore bizia hartu arte; azkenik, esne-gaina nahastu.

Erabilera

Arrautzak, barazkiak, hegaztiak, okela zuriak...

11.7.3.2. SUPREMA

Osagaiak

Hegazti-veloutea, esne-gain likidoa eta, edukiz gero, txanpinoi-lurrina.

Nola egin

Esne-gain likidoa velouteari erantsi, trinkotu; esne-gain gehiago eta gurin zatitxo batzuk bota.

Erabilera

Haragi zuriak, hegaztiak...

11.7.3.3. NORMANDIAR SALTSA

Osagaiak

Arrain-veloutea, txanpinoi egosien zukua, ostrak egosteko zukua, arrautza-gorringoak, esne-gaina, gurina.

Nola egin

Veloutea eta zukuak nahastu eta gutxitzen ipini; sutatik atera eta gorringoak esne-gainarekin nahastuta erantsi; txanotik pasa eta, sutatik kanpo, gurina bota.

Erabilera

Arrainak.

11.7.4. TOMATE-SALTSAREN DERIBATUAK

Tomate-saltsa hainbat deribaturi kolorea eta zaporea emateko erabiltzen da.

11.7.4.1. ITALIARRA

Osagaiak

Tomate-saltsa, espainiar saltsa, tipula, pernila, txanpinoia, belar finak eta gurina.

Nola egin

Tipula gurinetan bigundu; txanpinoiak txikitu eta gehitu pernila, tomate-saltsa eta espainiar saltsa; egosi eta ondu (apailatu).



Erabilera

Italiar pastak eta barazkiak.

11.7.5. OLIO-OZPIN SALTSAREN DERIBATUAK

11.7.5.1. RAVIGOTE

Osagaiak

Olio-ozpin saltsa, kaparrak, perrexila, apoperrexila, estragoia, tipula.

Nola egin

Osagai guztiak txikitu; olio-ozpinarekin nahastu eta irabiatu.

Erabilera

Saltsa lagungarri gisara: barazkiak, arrautzak, arrain hotzak...

11.7.6. MAIONESAREN DERIBATUAK

11.7.6.1. SALTSA ANDALUZA

Osagaiak

Maionesa, tomate-purea, piper gorriak kubotan.

Nola egin

Dena nahastu eta puntuan ipini.

Erabilera

Arrain hotzak, entsaladak...

11.7.6.2. SALTSA ARROSA

Osagaiak

Maionesa, tomate-saltsa (ketchup), laranja-zukua, koñaka, tabaskoa, Perrins saltsa...

Nola egin

Dena nahastuz joan; ondoren, puntuan ipini.

Erabilera

Entsaladak, itsaskiak eta –oro har– jaki hotzak.



11.7.6.3. SALTSA TATARIARRA

Osagaiak

Maionesa, pepinotxoak, kaparrak, arrautza-zuringoa, belar finak.

Nola egin

Guztia nahastu eta puntuan ipini.

Erabilera

Entsaladak, barazkiak, arrain hotzak edo frijituak laguntzeko.

11.7.7. SALTSA HOLANDARRAREN DERIBATUAK

11.7.7.1. SALTSA BIARNESA

Osagaiak

Tipulatxa, estragoia eta apoperrexila brunoise erara moztuta; ozpinarekin trinkotzen ipini.

Arrautza-gorringoak eta gurin gardendua, gatza eta piperra.

Nola egin

Trinkotu eta gero, holandar saltsa bezala muntatu.

Erabilera

Parrillan erretzen diren jakietarako, barazkiak gainerretzeko...

11.7.7.2. CHORON SALTSA

Osagaiak

Saltsa biarnesa eta tomatea.

Nola egin

Saltsa biarnesa muntatu eta gero, kolorea eman tomate-saltsa mehe batekin.

Erabilera

Parrillan erretzen diren jakiterako.

11.7.7.3. SALTSA MALTATARRA

Osagaiak

Holandar saltsa, laranja 'gorriaren' zukua eta azal birrindua.



Nola egin

Holandar saltsa muntatu, zukua bota eta azala gehitu.

Erabilera

Barazkiak, batez ere zainzuriak.



Barazkiak, perretxikoak eta patatak

12

12.1. BARAZKIAK

12.1.1. DEFINIZIOA

Gizakiak landatzen dituen hainbat landare jangarri dira barazkiak. Oso kolore, zapore eta itxura desberdinak dauzkate eta, ondorioz, era askotara prestatzen dira –bai kozinaturik, bai gordinik–.

12.1.2. ABERASTASUN NUTRITIBOA

Barazkien osagai nagusia ura da. Horrez gain, bitaminak, gatz mineralak, zelulosa, eta, batzuek (ilarrek, babek...) karbohidratoak ere izaten dituzte.

Oro har kaloria gutxiko janariak dira, baina gure dietan beharrezkoak ditugun bitaminak, gatz mineralak eta zuntza dituzte.

12.1.3. EZAUGARRIAK

Oso desberdinak dira: barazki-mota eta barietate bakoitzak bereak dauzka.

Zapore suabekoak dira; beraz, oso egokiak beste jaki batzuekin nahasteko. Hain kolore, zapore eta itxura desberdinekoak direnez, aproposak dira goarnizioak eta era askotariko apainketak egiteko.



12.1.4. MERKATURATZEA

Era askotara egoten dira salgai barazkiak:

- Freskoak
- Izoztuak
- Appertizatuak (potoetan)
- Egokituak (garbituta eta zatituta)

Prezioa, kalitatea eta aurkitzeko erraztasuna aldatu egiten dira sasoi eta lurralde batzuetatik besteetara.

Gaur egun ia urte osoan aurki daitezke barazki-mota gehienak; dena den, ahal dela sasoiak erosten saiatu behar da, honako arrazoi hauengatik:

- Merkeagoak izaten direlako.
- Zapoz eta itxuraz hobeak izaten direlako.

Nolanahi dela ere, gaur egun urte osoan eskura daitezke barazki-mota gehienak, garraioen hobekuntzari, kontserbatzeko metodoei eta berotegiei esker.

12.1.5. BARAZKI-MOTAK

- **Orridun barazkiak:** orri jangarriak dituztenak dira (uhaza, eskarola, zerbak, endibia, ziazerbak...).
- **Azak:** era askotakoak daude; ezagunenak aza, Brusela azak, azalorea, Lonbardia aza... dira.
Izatez, orridun barazkiak lirake aipatu ditugunak, azalorea izan ezik (lore da).
- **Errodun barazkiak:** lur azpikoak (azenarioak, erremolatxa gorriak, arbiak, errefauak edo arbitxoak...).
- **Erraboilak:** lur azpikoak hauek ere (tipulak, baratxuriak, tipulinak, tipulatak...)
- **Tuberkuluak:** patata da ezagunena.
- **Haziak eta lekak:** lekatan hasten diren haziak fresko kontsumitzen dira. Batzuetan, lekak eta haziak batera jaten dira (lekak); beste batzuetan, hazia besterik ez (ilarrak, babak...). Egokari lehorrak aparte aztertuko ditugu.
- **Zurtoinak:** zainzuriak, karduak, borrajak, zerbaren orri-mamiak, apioa...
- **Loreak:** azalorea eta orburua dira ezagunenak.
- **Fruituak:** landareen fruituak (piperrak, tomateak, alberjiniak, pepinoak, kuitxoak...)

12.1.6. AURRETIAZKO PRESTAKETAK

Barazkiak kozinatu aurretik garbitu eta prest utzi behar dira, hau da, aurretiaz prestatu behar dira.

Normalean, garbitzea, moztea, zati gogorak eta txarto daudenak kentzea eta horrelakoak izaten dira aurretiazko prestaketak; batzuetan, berriz, bereziak (azala kentzea, limoiz igurztea...

12.1.7. KOZINATZEKO MODUAK

Aurreko ikasgaietan aztertutako kozinatze-metodo guztiak erabil daitezke barazkiak prestatzeko. Kontuan izan, ordea, jeneroaren berezitasunak eta lortu nahi den emaitza.

12.1.7.1. INGELES ERARA EGOSTEA

Barazkia bor-bor irakiten dagoen ur ugaritan murgildu, gatz askorekin eta estalkirik gabe.

Barazki berdeetarako erabiltzen da, egosketa-mota horrek koloreak indartu egiten baititu. Urak bero-bero egon behar du jeneroa lapikoan sartzean. Gatzak, kolorea indartzeaz gain, barazkia gazitu ere egiten du. Freskaldi batez amaitzen da prozesua, egosketa eteteko eta gehiegizko gazitasuna kentzeko.

Estalkirik gabe egiten da, tenperatura 100 °C-tik gora ez igotzeko eta barazkiak ez iluntzeko.

Lekak, orburu izoztuak, ilarrak... prestatzen dira era honetara.

12.1.7.2. GALDARRAZTATZEA

Bor-bor irakiten dagoen ur ugaritan sartu-irten bat ematea barazkiari, normalean gatz askorekin. Honako helburu hauekin galdarraztatzen dira barazkiak:

- neurritz txikitzeko: orridun barazkiak.
- errazago zuritzeko: tomateak.
- zapore gogorak kentzeko: azalorea, aza.

12.1.7.3. SALDA ZURITAN EGOSTEA

Jakia aurretiaz berotu gabeko salda batean sartuta egostea da. Saldaren osagaiak ura, irina eta garrazki bat (limoi-ura) dira. Erraz oxidatzen diren barazki batzuk egosteko erabiltzen da.

Irinak jakiaren inguruan geruza bat osatzen du, baita barazkia zuritzen ere. Limoiz-zukuak jakien oxidazioa eragotzi egiten du.

Orburuak, karduak, endibiak, zerbaren orri-mamiak... prestatzen dira era honetara.

12.1.7.4. KAROTENODUN BARAZKIAK

Ur gazi gutxitan egosten dira, galtzen duen kolorea azkenean berreskuratzen.

Adibidez: azenarioak.



12.1.7.5. LURRUNETAN EGOSTEA

Barazkia ur-lurrinetan prestatzea da, presioz zein presiorik gabe. Jaki txikietarako erabiltzen da. Gaur egun egosgailua erabiltzen da barazkiak ur-lurrinetan egosteko.

Adibidez: moztutako barazkiak.

12.1.7.6. ERREGOSTEA

Barazkia ur hotzetan sartu, apailatu, estali eta su txikitan jarrita egostea da. Horrela ortuarien zukuak kanporatu eta zaporeak nahasi egiten dira.

Zapora handiko barazkiak –endibiak, tipulak, babak...– prestatzen dira era honetara.

12.1.7.7. ERRETZEA

Koipe hutsez barazkiak kozinatzea.

Hiru eratarata egin daiteke: labean, plantxan edo parrillan (azken biak antzekoak dira).

- Plantxan edo parrillan: tomateak, perretxikoak... Piezaren lodieraren arabera igo edo jaitsi behar da plantxa edo parrillaren tenperatura. Jakiari koipea eman, atondu eta plantxan jartzen da. Su txikian amaitu behar da prestaketa.
- Labean: perretxikoak, patatak, tomateak, alberjiniak...

12.1.7.8. FRIJITZEA

Barazkia koipe berotan sartuz estali gabe prestatzea da. Babestuak edo babesgabeak izaten dira.

- Babesgabeak: patatak, piperrak eta beste gutxi batzuk.
- Babestuak: orri-barazkiak eta barazki gogorrak, sarritan aurretik kozinatuak (zuritu, egosi...). Orly eta arrautzaztaketa geruzak erabiltzen dira.

12.1.7.9. SALTEATZEA (GORRITZEA)

Barazkia koipe beroaz estali gabe kozinatzea da.

Aurretik ingeles erara egositako lekentzat erabiltzen da batez ere (ilarrak, babak...).

Perretxikoentzat ere erabiltzen da, nahiz eta gero beste metodo batez amaitu prestaketa.

12.1.7.10. GLASATZEA

Barazkia koiperen batez, ur pixka batez eta azukrez –kolorea emateko– prestatzea. Itxura polita hartzen du horrela. Tipulinak, azenarioak, tipula zatitua... prestatzen dira era honetara.

12.1.7.11. KONFITATZEA

Barazkia koipe berotan eta estalirik –hotzean hartuta– prestatzea. Jakia bigun eta kolorerik gabe gelditzea lortu behar da.

Tipulatxoak, perretxikoak... prestatzen dira era honetara.



12.1.7.12. TXINGARREZTATZEA

Barazkia apur bat busti eta elementu ongarriekin kozinatzen da, estalita. Batzuetan aurretik galdarraztatu egiten da, bolumena txikitu edo zapore txarrak kentzeko. Geruza bakar batean egiten dira, bateratuago egosteko.

Hornidurarako uhazak, endibiak, menestrek... prestatzen dira era honetara.

12.2. PERRETXIKOAK

12.2.1. SARRERA

'Onddo' deitzen zaio landare artean bizi ohi den zenbait izaki biziduni. Perretxikoak horien ugaltze-aparatua dira. Ez ditugu batzuk eta besteak bereiziko.

ONDDOA	PERRETXIKOA
	SUSTRAIA

12.2.2. TOXIKOTASUNA

Onddo gehienak jangarriak diren arren, batzuk toxikoak dira. Horietatik hiru hilgarriak dira: *Amanita verna*, *Amanita phalloides* eta *Amanita virosa*.

Perretxiko bat pozoitsua den ala ez jakiteko modu bakarra espeziea ezagutzea da. Jendearen usteek ez dute oinarri zientifikorik; beraz, hobe horiei jaramonik ez egitea.

12.2.3. PERRETIXIKOAK MERKATURATZEKO MODUAK

Merkatuan salgai egoten diren perretxikoak honela bereiz daitezke: freskoak eta kontserbatuak. Freskoak, berriz, landatutakoak eta basokoak daude.

ZIZAK	FRESKOAK	BASOKOAK	ONDDOAK (BOLETUS) PERRETIXIKOAK KARRASPINAK ILARRAKAK NISKALOOK
		LANDATUTAKOAK	TXANPINOIAK PLEUROTUS (ORELLANA) SHIITAKEE
	KONTSERBAK	ESTERILIZATUAK	TXANPINOIA NISKALOA ORELLANA
		IZOZTUAK (DENAK IZAN DAITEZKE)	
		LEHORTUAK	KARRASPINAK ZIZAHORIAK MARASMIO JANGARRIAK

12.2.4. ZIZA FRESKOAK

BASOKOAK

Ziza bakoitzak bere sasoia dauka; halaber, garai bakoitzak bere zizak izan ohi ditu. Dena den, urria eta azaroa –hau da, udazkena– eta apirila eta maiatza (udaberria) dira gure inguruan perretxiko gehien izan ohi den sasoiak.

- Hainbat kategoriatan banatuta saltzen dira:
 - **Estra:** *Amanita caesarea*, *boletus*-ak, boilurra (trufa), Urduñako perretxikoak eta antzekoak. Beti osorik eta arrakala barik.
 - **Lehen mailakoak:** *lepiota*-k, txanpinoiak, ilarrakak eta akatsen bat duten estra mailakoak
 - **Bigarren mailakoak:** gainerako ziza jangarriak eta akatsen bat duten lehen mailakoak.
- Zizak erosteko, kontuan izan honakoa:
 - Tamaina (antzekoak izan daitezela).

- Itxura.
 - Usaina.
 - Harririk ez izatea.
- Ez da ez saldu ez erosi behar apurtu eta txikitutako zizarik, bata bestetik bereizten zaila izaten delako.

LANDATUTAKOAK

Urte osoan egoten dira salgai (bandejatxoetan, poltsetan...).

Tamaina berdintsukoak, garbiak, osoak eta freskoak saltzen dira.

12.2.5. ZIZA KONTSERBATUAK

ESTERILIZATUAK

Txanpinoia da ohikoena. Egosita eta potoetan saltzen da, ur eta guzti.

Onddoak (*boletus*) oliba-oliotan konfitatuta eta latetan ere aurkezten dira.

Beste leku batzuetan niskalo- eta zizahori-kontserbak ere ohikoak izaten dira.

IZOZTUAK

Boletus-ak izozten dira batez ere, baina baita beste batzuk ere.

Gordinik egoten direnez, edozein teknikaz presta daitezke; kontserbatuta, ordea, ez

LEHORTUAK

Ziza jakin batzuk lehortu egiten dira, gehienetan gero osagarri modura erabiltzeko: zizahoriak (*Cantharellus cibarius*) gehienbat, baita karraspinak, marasmio jangarriak, *boletus* laminatuak eta beste batzuk ere.

12.2.6. AURRETIAZKO PRESTAKIZUNAK

BASOKO ZIZAK:

Basoan geuk bildutakoak badira, kontu handiz moztu behar dira, mizelioa (sustraia) lurpean utziz, berriro haz dakien. Otzaretan eraman behar dira, zabal-zabal jarrita. Batzuetan, paper gainean ipintzen dira.

Mizelioa baldin badute, kendu egin behar zaie, lurrik ez eramateko. Busti gabe garbitu behar dira, labanaz eta trapu batez.

Behar den legez moztu behar dira (hemen, normalean, eskuz, erosoagoa delako eta zizak gutxiago belzten direlako).

LANDATUTAKOAK

Aurrekoak legez garbitu behar dira; txanpinoiak, ordea, uretan.

12.2.7. PRESTATZEKO MODUAK

12.2.7.1. EGOSIAK

Ur, azido eta gurinez. Batzuetan uraren ordeaz, ardo zuria erabiltzen da, baita salda zuria ere (txanpinoiak).

12.2.7.2. LABEAN ERRETA

Asko erabiltzen da prestatzeko era hau. Zizak laminak gorantz dituztela ipintzen dira, sarritan berakatz eta perrexilez. Ogi birrindua ere bota daiteke da gainetik, eta erdi eginda daudela ardo zuriz busti. Perretxiko zabalekin erabiltzen da sistema hau. Osagarri modura edo hasierako plater gisa erabiltzen dira.

12.2.7.3. PLANTXAN ERRETA

Sistema hau ere asko erabiltzen da. Sua indar ertainean dagoela jartzen dira, laminak beherantz dituztela (aurkeztuko diren aldetik, alegia); buelta ematen zaienean ardo zuriz bustitzen dira.

12.2.7.4. SALTEATUTA

Perretxiko txikiak edo txikitutakoak prestatzeko erabiltzen da. Tortillak, nahaskiak... egiteko.

12.2.7.5. FRIJITUTA

Txanpinoiak orly-n pasatuta edo txapel zabaleko zizak (*lepiota*-k) aurretik arrautzatan edo ogi birrinduan pla-pla eginda.

12.2.7.6. RAGOUTAK

Perretxikoak salteatu, elementu osagarriak (brunoise erara txikituta eta bigunduta) bota eta bustitzeko elementuaz egosi.

Tipula, berakatz, ardo zuria... Kazolatxoak prestatzeko egiten da.

12.2.7.7. KONFITATUAK

Koiperen batean, normalean oliba-oliotan.

Beste era hauetara ere prestatzen dira perretxikoak: erregosita (estofatuta), gordinik entsaladetan eta budinak, bitsak, fartsak, zukuak, zopak eta saltsak (pedizeloa erabiltzen da gehienbat horretarako) egiteko.

12.3. PATATAK

Erraboila aprobetxatzen da patata-landaretik. Tuberkulu hau amerikar jatorrikoa da; Europan XVI. mendean hasi zen jaten. Gaur egun, laboreen ordez landatzen da leku hotzetan.

Barietate asko daude; horietako bakoitzak ezaugarri eta aplikazio bereziak ditu.

12.3.1. EZAUGARRIAK

Konposizioa:

Gehiena ura da –% 75-80 inguru–; proportzio hori ezberdina izaten da patata-mota bakoitzean. Patata zaharra edo berria izateak ere badauka horretan zerikusia.

Almidoiak ere garrantzi handia du patatan: % 16tik % 20ra bitarteko proportzioa izaten du, barietatearen arabera.

Azkenik, proteinak (albumina) eta gatz mineralak ere baditu patatak.

Zaporearen ezaugarriak:

Patataren zaporea neutroa da; horregatik, ia janari guztiekin konbina daiteke. Modu askotara prestatzen dira patatak. Patata berria (urtsuagoa) eta patata zaharra edo urtekoa (irintsuagoa) ezberdinak dira eta, ondorioz, erabilera bereziak ditu bakoitzak.

Kalitatea:

Kalitatea patata-mota bakoitzaren arabera izaten da. Garrantzi handia dute itxurak (lur barik) eta kontserbazio egokiak (kimu eta azal berderik gabe) ere.

Motak:

- a) Azal-kolorearen arabera: zuria, horia edo gorria.
- b) Bilketa-sasoiaaren arabera:
 - Goiztiarregia (*extratemprana*): azala zuria eta mehe-mehea izaten du. Egosteko ona da; pureak egiteko, eskasa.
 - Goiztiarra (*temprana*): azal zuria edo horia, fina; egosteko ona, baina pureak egiteko ez hain egokia.
 - Sasoikoa (*de media estación*): horiak edo gorriak izaten dira, azal lodikoak; kalitate hobekoak dira, prestakuntza-mota guztietarako egokiak.
 - Beranta (*tardía*): horiak edo gorriak, azal lodikoak eta kalitate eskasagokoak.

Kontserbazioa:

Leku siku eta freskoan gorde behar dira, hezetasunak kalterik ez egiteko, ez ernatzeko eta iluntasunean azala ez berdetzeko.

Aurretzako prestaketak:

- Zuritzea: azala kendu eta gero labana batez 'begiak' berriro pasatu. Makinaz zuritzen badira, errepasatu egin behar dira ondoren.
- Ur hotzetan garbitzea: garbitu ez ezik gorde ere ur hotzetan egin behar dira, momentuan erabiltzeko ez badira behintzat.
- Moztea: erabileraren arabera.

12.3.2. MOZKETAK

Frijitzeko:

- Lasto-itxurako patatak
- Pospolo-itxurako patatak
- Makila-itxurako patatak
- Patatak espainiar erara
- Patatak 'puentenuovo' erara
- Patatak kubotan
- Patatak 'okin' erara
- 'Chips' patatak
- Patatak 'souffé' erara
- Sareta itxurako patatak

Egosteko:

- Patata osoak (zuritu gabe)
- Patata-koilaratxoa edo -bola
- Patata kraskatuak
- Patata torneatuak
- Patata xerratan
- Patata zatituak (purea egiteko)

12.3.3. PRESTATZEKO METODOAK

FRIJITUTA

Moztu eta koipe garbi ugaritan frijitu behar dira.

- Koipea prezioen edo norberaren ohituren arabera erabiltzen da.
- Frijitzeko tenperatura patataren mozte-neurriarekin lotuta dago.
- Modu bi daude patatak frijitzeko:
 - a) Txanda bakar batean, zuzenean. Txiki eta mehe moztu diren patatekin erabiltzen da: lasto-, pospolo-, sareta-, chips-... -itxurakoekin, alegia.
Tenperatura: 170-180 °C.
 - b) Lehenengo samurtu, eta, zerbitzatu behar direnean olio bero-berotan frijitu. Hauxe da gehien erabiltzen den metodoa. Patata-zatiak handiagoak izaten dira: makila-itxurakoak, 'puentenuovo' eta espainiar erara egitekoak...
Tenperatura:
 - Potxatzeko: 150-160 °C
 - Frijitzeko: 170-180 °C
- Patata frijituak gorritu egin behar dira pixka bat –kraska egin behar dute–, baina barrutik ondo eginda egon behar dute.
- Gatza azken momentuan bota behar zaie. Frijitu eta gero, ez dira tapatu behar, bestela bigundu egiten dira eta.

EGOSITA

Atal honetan uretan edo saldaren batean egositako patata-mota guztiak ikusiko ditugu. Prestatzeko era aldatu egiten da erabilera batzuetatik besteetara.

– Azal eta guzti egositakoak:

Horrela egiten da patata osoa, ia beti hotzean erabiltzeko denean (entsaladak, entsaladillak...) edo gero salteatu behar direnean.

Ur hotzetan ipini behar dira, gatz eta ozpin pixka batekin (gogorxeago gera daitezen). Ura irakiten hasten denean, su txikian egosten dira, ez apurtzeko. Egosi eta gero, hozten utzi behar dira (uretatik kanpo, baina freskatu barik). Erabili behar direnean kentzen zaie azala.

– Patata lurrunduak:

Goarnizio gisara erabili behar diren patatak lurruntzen dira: kubotan, torneatuta edo koilaratxo-itxuraz.

Ur hotzetan edo berotan has daiteke egosketa, limoi pixka batez (gutxiago apurtzeko). Batzuetan, geroago beste metodo batez amaitzeko badira, ez dira guztiz egosten eta freskatu egiten dira, osoago egon daitezen, gero beste era batera amaitu behar direlako.

– Lapikokorako patatak:

Lapikoko batzuetan goarnizio modura erabiltzen direnak; patata-lapikoetako elementu nagusiak.

Normalean kraskatu egiten dira, ahalik eta fekularik gehien bota dezaten. Xerratan ere egiten dira, saltsa berderako.

Normalean lapikoko saldan, berotan, egosten dira. Patata-lapikokoak egiteko, lehenengo patata bera koipetan suezititzen da, ahalik eta gutxien apurtzeko.

Su epeletan egin behar dira, ez apurtzeko.

– Patata-pureak:

Honako faseak ditu prestaketak:

- Zuritu, garbitu eta moztu.
- Uretan egosi bigundu arte.
- Ura kendu eta, behar izanez gero, labe aurrean lehortu.
- Puregailutik pasatu eta esnea edo gurina gehitu (gaur egun, oliba-olioa ere bai).
- Ondu (gatz eta piperrez) eta loditu edo findu.

Hona hemen pure ezagunenak:

- Parmentier purea: esnea, gurina, patata iragazia eta gatz-piperra.
- Dukesa purea: gatz-piperra, gurina eta arrautza gorringoak. Lodi eta siku geratu behar du, apaingarriak eta iruditxoak egiteko. Azkenean labean sikatzen da, azala egin dakion.

– Loditzeko elementu gisa:

Patataren fekula erabiltzen da horretarako. Modu bitara egin daiteke:

- a) Kraskatuta eta loditu nahi den likidoan egosita. Azkenean, pasatu egin behar da.
- b) Patata-lapikokotetan, apurtuta eta pasatu gabe.



ERRETA

Prestatzeko hainbat era daude. Hauek dira ezagunenak:

- a) Azal eta guzti, gatz lodiaz estalita, labean, 150 °C-tan, egin arte.
- b) Azal eta guzti, zilarrezko paperez estalita, labean, 150 °C-tan, egin arte.

METODO MISTOAK

Teknika bat baino gehiago erabiltzen dira:

- **Patata salteatuak:** osorik eta azal eta guzti egosi patatak ur gazitan; gero, zuritu eta moztu (normalean xerratan). Ongarriak gehitu (normalean berakatzza, gatza eta perrexila). Koipe berotan salteatu.
- **Patata gorrituak:** lehenengo, erdi egosi; gero, freskatu eta koipe berotan amaitu, frijituta edo labean.

Kubotan, torneatuta edo koilaratxo erara mozten dira, goarnizio modura erabiltzeko.



Laboreak, italiar pastak eta arroza

13

13.1. LABOREAK

Landare gramineoen haziei deitzen zaie zereal edo labore. Gizon-emakumeen elikaduraren oinarri dira mundu osoan. Karbohidratoak eta almidoia dituzte osagai nagusiak; horiez gain, proteina (glutena), koipeak, mineralak eta bitaminak ere badituzte.

Hainbat labore-mota landatzen dira munduan: Asian arroza da nagusi; Ipar Amerikan eta Erdialdeko Amerikan, garia; Hego Amerikan, berriz, artoa, eta Afrikan artatxikia

Lehenbizi, laboreak gaingiroki ikasiko ditugu, baita horien ezaugarri eta erabilerak ere. Garia aztertuko dugu bereziki; ondoren, pasta eta arroza.

13.1.1. LABORE-MOTAK

- Oloa: labore preziatua da, elikatzeko duen balioagatik, baina oso gluten gutxi dauka. Horregatik, ez da ogia egiteko aproposa.

Ahia edo morokila eta malutak egiteko erabiltzen da (lurrunetan egosita, zapalduta eta lehortuta).

- Garagarra: oso labore gogorra da; edozein ingurutan hazten da. Gehienbat malta egiteko erabiltzen da; horrekin, berriz, garagardoa, whiskeya eta vodka egiten dira.

Oloa bezala, ez da egokia ogia egiteko.



- Zekalea: aurrekoak bezala, ez da aproposa ogia egiteko; horregatik, galirinarekin nahastu behar izaten da zekale-ogia lortzeko.

Alkoholak egiteko ere erabiltzen da.

- Artoa: Ameriketatik ekarritakoa da. Euskal herrian taloa egiteko erabiltzen da.

Alkoholak egiteko eta abereek jateko ere ona da..

- Arroza: leku bero eta hezeetan hazten da. Ez du balio ogia egiteko.

- Garia: ogia egiteko, gozogintzan eta pasta egiteko erabiltzen da gehienbat.

Gari-mota asko daude. Hona hemen gehien erabiltzen direnak:

- *Gari arrunta*: gehien lantzen dena. Irinak egiteko erabiltzen da. Irinik ezagunenak hauexek dira:
 - Irin ahula: ur asko eta gluten gutxi izaten du. Likido batekin nahastuz gero malgu bihurtzen da. Gozogintzan erabiltzen da, bizkotxoak eta abar egiteko.
 - Irin gogorra: lehorrakoa da eta gluten gehiago dauka. Urarekin nahastuz gero askoz malguago bihurtzen da. Italiar pastak eta ogia egiteko erabiltzen da batez ere.
- *Gari gogorra*: pasta lehor edo industrialak egiteko erabiltzen da gehienbat. Garia zati loditan ehotzen da. Ateratzen denari semola esaten zaio lodia bada; mehea bada, berriz, semolina.

13.2. ITALIAR PASTAK

Irin gogorren semola, gatza eta ura nahasturik dira italiar pastak. Karbohidrato asko dute, almidoia batez ere. Daukaten zapora neutroa dela-eta, edozein janarirekin erabiltzen dira. Garrantzi handiko jakia da hainbat herrialdetan. Italiar pasta prestatzeko milaka errezeta daude.

Pasta freskoak eta lehorrak daude.

13.2.1. PASTA FRESKOAK

Irin gogorra, arrautza eta gatza dituzte oinarrizko osagaiak. Hainbat koloretakoak izan daitezke, zein elikagairekin nahasten diren.

- Osagaiak:
- 1 kg irin
 - 7 edo 8 arrautza
 - gatza
 - kolorea: ziazerba edo espinaka, tomatea, erremolatxa...

Prozedura: tontor bat egin irinarekin eta arrautzak nahastu haren erdian; hatzekin nahastu –oratu gabe– oreak malgutasunik har ez dezan (ez likatzea esaten diogu guk horri).



Orea gogortzen denean, bola bat egin eta ordubetez utzi.

Ondoren, milimetro bateko geruza mehetan zabaltzen da arrabola edo oregailua erabiliz. Gero, nahi den formara mozten da: tailarinak, lasagnak, kaneloiak...

Kolorea emateko ziazerba, erremolatxa, tomate-purea eta abar eranstean zaio. Hori eginez gero, arrautza gutxiago bota behar zaio oreari.

13.2.2. PASTA LEHORRAK

Irin gogorren semolinez, urez eta gatzez egiten dira. Ur-proportzioa % 35 izaten da, gutxi gora-behera.

Prozedura: ahalik eta homogeneous gelditu behar du oreak. Gero presio handiko prentsatan zapaltzen da, nahi den forma emanez: zintak, tutuak, xaflak eta abar. Ondoren, lehortze-prozedura baten bidez, ur-proportzioa % 12-15 inguruan geratzen da.

Pasta lehorrak oso egonkorak dira eta iraupen luzea izan dezakete, argitik eta hezetasunetik babestuz gero.

Koloratzaile artifizialen bidez ematen zaie kolorea.

Gaur egun pasta lehor batzuk arrautza-hautsez egiten dira, elikatze-balioa handitzeko.

13.2.3. PRESTATZEKO ERAK

Lehendabizi ingeles erara egosten da, hau da, bor-bor irakiten ari den uretan egosten da, estalkirik gabe, etengabe eraginez beren artean itsats ez daitezela. Gutxi gorabehera 10 litro ur jartzen da pasta kg bakoitzeko. Olio-zurrutada bat ere botatzen zaio.

- Une horretan bertan kontsumitzeko bada, ez da freskatu behar. Ondo lehortu behar da, koipe pixka batekin salteatuz. Azkenik, saltsa eta hornidura erantsi behar zaizkio. Hauxe da prestatzeko modurik egokiena, jan behar den unean bertan, alegia.
- Hori egiterik ez dagoenean, berdin-berdin egosten dira, baina gatz gehiago botatzen zaie egosteko uretan. Ondoren ur hotzetan freskatu behar dira, egosten ez jarraitzeko eta bide batez soberako gatz kentzeko. Gero koipe pixka batekin nahastu behar dira ez itsasteko. Azkenik, gorde egin behar dira zerbitzatu arte.
- Egosteko puntua: norberaren gustuaren arabera izaten da hori. Dena den, badira mugak: italiarrek diotenez, 'al dente' –puntu-puntu– egosi behar da pasta, tente antzean baina irin gordinaren gusturik ez duela. Kontuan izan pasta freskoa lehorra baino askoz azkarrago egosten dela.

13.2.4. ERABILTZEKO ERAK

Plater nahiz hornidura gisa prestatzen dira.

Plater gisa: gehienetan lehenbiziko platerak eta sarrera beroak izaten dira. Forma eta prestatzeko era ugari daude: liburu osoa beharko genuke horiek deskribatzeko. Zinta- eta xafla-formako pastak izaten dira, arrain, haragi eta barazkiekin batera jatekoak.



Hornidura gisa: haragi, arrain nahiz entsaladetako hornidura gisa. Hutsik egosi eta gero espeziekin prestatzen da.

- Zoparen hornidura badira, zopan bertan egosi behar dira: fideoak, izartxoak, letratxoak...

Kalkulua. * 50-60 g. goarnizio legez
* 80-100 g. plater bat prestatzeko denean

13.2.5. KONTSERBAZIOA

- Pasta lehorra: leku sikuan eta argitasunetik babestuta gorde behar da, paketean idatzita dauden aholkuei jarraituz betiere.
- Pasta freskoa: hozkailuan gorde behar da, eta ahalik eta lasterren kontsumitu.
- Pasta egosia: hobe da, betiere, kontsumitu behar den unean egostea, baina egun batez edo biz gorde daiteke, ondo estalita eta koipeztatuta edo hozkailuan ur hotzetan sartuta.

13.2.6. FORMAREN ARABERAKO MOTAK

Zintak eta xaflak daude:

Zintak:

- Espagetiak: zilindrikoak, meheak eta oso luzeak izaten dira (20 eta 30 cm bitartekoak). Oso meheak badira 'spaghettini' deitzen zaie.
- Tailarinak: espagetiaren antzekoak, baina zilindrikoak izan beharrean zapalak.
- Tagliatelle eta fetucciniak: tailarinak bezalakoak dira tagliatelleak, baina haiek baino zabalagoak. Kolorea dutenei fetuccini deitzen zaie.
- Makarroiak: zentimetro bat inguruko tutuak. Antzina luzeak ziren, baina gaur egun zatituta erabiltzen dira.

Xaflak:

- Lasagna: xafla karratuak; geruzatan jartzen dira. Mota askotako jakiez bete ohi dira.
- Kaneloiak: tutu-forma eman bezalakoak diren xafla karratuak.

13.2.7. NOLA EGIN: OINARRIZKO ARAUAK

Italiar erara: espagetiak, makarroiak eta abar. Egosi eta gero, gurinarekin salteatzen dira, espeziaz, usain-belarrez eta gazta birrinduz apainduz. Hornidura gisa eta beste plater batzuen oinarri modura erabiltzen dira.

Napolitar erara: italiar erara bezala, baina tomate 'concasse' batekin, edo, bestela, tomate-saltsarekin.

Bolognar erara: napolitar eraren antzekoa, baina haragi xehatuarekin.



Gainerreta: italiar erara, baina bexamel nahiz mornay saltsarekin nahastuta, eta gazta birrinduarekin gainerreta.

Carbonara erara: tipula samurtu, hirugiharra nahastu, gero pastarekin salteatu eta, azkenik, esne-gaina bota behar zaio. Apur bat trinkotu eta gazta birrinduarekin zerbitzatzen da.

13.3. ARROZA

Arroza leku bero eta hezeetan landatzen den laborea da. Hauxe da, gariarekin batera, laborerik garrantzitsuenak. Asian, adibidez, milioika lagunen oinarritzko elikagaia da. Arroz-irinak ez du balio ogia egiteko, behar den beste glutenik ez baitauka.

Arrozak bere horretan proteina kopuru handia dauka; azalak, berriz, proteinez gain, zuntz eta bitamina kopuru handiak ditu (B bitamina, batez ere B1).

Azalarekin kozinatutako arroza, ordea, bastoagoa geratzen da.

Azalik gabeko arroza jaten da gehien. Arroz horrek karbohidrato asko, almidoia eta proteina batzuk ditu (% 8) eta ez du kasik koiperik.

13.3.1. EZAUGARRIAK

Erraz egosten da, oso txikia, azalik gabea eta almidoi-proportzio handikoa baita. Ez da aldeztatik beratu behar, eta 15-20 minutu nahiko dira egosteko. Ia zaporerik ere ez du; horregatik, edozein janarirekin ongi ezkontzen da. Almidoi asko daukanez, oso aproposa da prestakinak loditzeko.

Nahiko merkea izaten da, baita karbohidrato-iturri garrantzitsua ere.

13.3.2. ARROZ-MOTAK

- Garau luzeko arroza (Indica): gainerakoek baino fekula gutxiago eta neurri handiagoa du. Pilawak egiteko aproposa da, arroza solte gelditzen delako.
- Garau borobil edo laburreko arroza (Japonica): txikiagoa da eta fekula gehiago du. Egokia risottoak egiteko eta loditzeko.
- Basarroza: ez da arroz-mota bat, berez laborea ere ez delako. Ipar Amerikan kontsumitzen da gehienbat. Zapora handikoa da eta egosteko denbora gehiago behar du.
- Arroz integrala: azala kendu egiten zaio, baina ez perikarpioa. Elikadura aldetik aberatsagoa da eta zaporea gozoxeagoa du.
- Lurrundutako arroza: puntuz pasatzen ez den arroza.

Ur epeletan beratu behar da; ondoren, presio handitan lurruntzen da. Prozesu horren bidez almidoi gehiena kentzen zaio. Garauak –arroz arruntarenak ez bezala– bitamina eta gatz mineral batzuk gordetzen ditu.

Arroz-mota hori ez da itsasten, ez baitauka almidoirik; bestalde, ez da puntuz pasatzen, testura dela eta.

Arroz arruntak baino ur gehiago hartzen du. Kontuan izan behar da hori egosten jarri aurretik.

13.3.3. PRESTATZEKO ERAK

Arroz lehorrak: egosi eta gero likidorik ez dutenak.

Arroz urtsuak: salda askotan egosi eta zerbitzatzeko direnak.

ARROZ LEHORRAK

PILAW
RISOTTOAK
PAELLAK
ARROZ ZURIA

Pilaw:

Arroz lehor horiek osagai usaintsuekin egosten dira. Hornidura gisa eta beste plater batzuen oinarri izaten dira.

Osagaiak:

Oinarrizko elementua: arroza.

Elementu ongarriak: tipula, usain-belarrak, gurina (koipe-elementua).

Bustitzeko elementua: hondoa edo ura.

Inguru hauetan normalean berakatz eta perrexilez egiten da.

Nola egin:

Tipula gurinetan sueztitu, kolorerik hartzen utzi gabe. Arroza bota, koipea eta beroa har ditzan. Salda irakinarekin busti eta 15-18 minutu bitartean egosten utzi.

Hauxe da arroz lehorrak prestatzeko oinarrizko era, baita paellak egitekoa ere. Paellen eta pilawen arteko desberdintasuna hornidura-motetan datza.

♦ Arroz horiek ondo egiteko, gogoratu:

- Kalitate oneko arroza erabiltzea, egosten denean erraz desegiten ez dena (garau luzea).
- Arroza koipe berotan sueztitzea, ondo berotu arte, eta salda beroarekin bustitzea, arin egosten hasteko. Horrela, fekula osorik gelditzen da arroz garauaren barruan, saldara atera gabe; ondorioz, arroz garauak ez dira itsasten.
- Arroz- eta ur-kantitateak ondo neurtzea. Salda-kantitatea arrozarena halako bi eta pixka bat gehixeago.
- Busti eta gero, ez zaio inoiz eragin behar.
- Hasieran su handian egosi behar da; ondoren, su txikian amaitu.

- Labean egiten ez bada, lurrunketa zaindu egin behar da.
- Azkenik, garauak lehor, solte, zuri eta osorik gelditu behar du.

Risottoak:

Arroz lehorra izan arren, pilaw eta paellak ez bezala, heze antzean gelditu behar du; horrexegatik dira aproposak arroz txikiak eta biribilak (fekula askokoak).

Arrozak zurrupatu ahala gehitu behar zaio salda, sarri eraginez. Pilaw arrozak baino salda gehiago behar du eta askoz ere koipetsuagoa da, esne-gaina, gurina, olio edo hezur-muina gehitzen baitzaio.

Osagaiak:

Oinarrizko elementua: arroza.

Elementu ongarriak: tipula, usain-belarrak.

Bustitzeko elementua: hondoa.

Hornidura-elementua: risotto bakoitzaren arabera.

Nola egin:

Elementu ongarriak (tipula...) sueztitu, arroza bota, hori ere sueztitu eta, apurka-apurka salda gehituz joan, pixka bat eraginez. Egosita dagoela, gurina eta gazta birrindua gehitu.

Hainbat hornidura-mota onartzen ditu. Ezagunena Milan erara egindako risottoa da (behiaren hezur-muina, gazta birrindua eta txanpinoiak).

Paellak:

Pilawaren antzera prestatzen dira. Paella-ontzietan egin eta zerbitzatzen dira. Horniduraren arabera, izen desberdinak izaten ditu (itsaski-paella, haragizkoa, barazkizkoa...).

Arroz zuria:

Gatzarekin eta ur ugaritan egosi behar da arroza (ingeles erako egosketa).

la egosita dagoela, sutatik atera eta freskatu egin behar da, egosketa eteteko. Azkenik, ura kenduta eta estalita gordetzen da. Erabiltzeko, koipe berotan arin salteatu behar da.

Hornidura gisa erabiltzen da gehienbat. Ezagunena kreol erakoa da, gurinarekin sueztitzen dena.

ARROZ URTSUAK

Normalean salda eta zopen hornidura gisa erabiltzen dira. Bi eratara prestatu ahal dira: ur ugaritan egosi, freskatu eta gorde, behar denean erabiltzeko; edo, momentuan jateko bada, saldan bertan egosita.

13.3.4. ARROZEN ERABILERAK

- Lehen plateren elementu nagusi gisa.
- Arrain, haragi nahiz postreen hornidura.
- Loditzeko elementu gisa, almidoi asko baitauka.



Zopak, kremak eta lapikokoak

14

14.1. ZOPAK

Definizioa:

Okela, arrain edo barazkiz egindako salda mehe nahiz lodiak dira zopak. Batera edo aparte egindako goarnizioak ere eramaten dituzte.

Gehien erabiltzen diren goarnizioak: karbohidratoak –ogia, arroza, pastak...– egoskariak eta barazkiak.

Ezaugarriak:

Elikatze-ekarpena osagaien araberakoa izaten da, baina normalean kaloria gutxiko platerak izaten dira.

Erabilerak:

Lehenengo plater bezala erabiltzen dira gehienetan.

Zopa-motak:

Hiru multzotan sailkatzen dira:



➤ Zopa garbiak:

Salda garbi edo mamitsuagoak eta hainbat jatorritakoak izaten dira. Goarnizioa karbohidratoen familiakoa izaten da; salda, berriz, barruan egosten da. Pasta-zopak, saldak eta antzekoak multzo honetakoak dira.

➤ Zopa konposatuak:

Gerora erabili behar den osagaien batez egin behar da salda; goarnizioa, berriz, osagai nagusiek eta beste jenero batzuk osatzen dute. Multzo honetako zopak dira 'gisatu' tankerakoak (minestronea) eta arrain-zopak.

➤ Ogi-zopak:

Oinarrizko zopak edo ohikoenak dira, ogia oinarri dutenak. Oso erraz prestatzen dira. Hasierako zopak izaten dira gehienetan (berakatz-zopa, tipula-zopa, zurrurutuna...)

14.1.1. ZOPA ARGIAK

Pasta-zopak: salda ona pasta goarnizio batekin (fideoak, izartxoak, maskorrak...)

Saldak: oinarrizko hondoak (berrikusi).

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	ABELGORRI-HEZURRAK
	2. EDO 3. MAILAKO OKELAK (zankarra, kontra...)
ELEMENTU ONGARRIAK	BARAZKIAK (tipula, azenarioa, porru berdea...)
	USAIN-BELARRAK
	ESPEZIAK
BUSTITZEKO ELEMENTUAK	URA
	HONDO ZURIA

Nola egin:

1. Ipini lapiko batean elementu nagusia eta elementu ongarriak, zatituta eta garbituta.
2. Tipularen erdia xigortuta ipini ohi da, kolorea emateko.
3. Ur hotzez busti eta gatz pixka bat bota.
4. Sutan jarri. Kendu bitsa aldiro-aldiro.
5. Irakiten hasten denean, su txikian ipini eta izutu pixka bat, zikina azalera dadin, bitsadera batez bitsa kenduz. Behar den bestetan errepikatu operazio hori.



6. Lau bat orduz utzi irakiten.
7. Eginda dagoenean, kendu hezurak, okelak eta elementu ongarriak. Txanotik pasatu eta, behar izanez gero, baita artilekitik ere.
8. Gardendu (azaldu nola)
9. Ipini gatz- eta zapora-puntuak eta neurrian.
10. Erantsi goarnizioa (goarnizioen gaia gogoratu)

Kontserbazioa:

Momentuan erabiltzeko ez bada, hozten ipini eta hozkailuan gorde.

Erabilerak:

- Salda bikoitzak, salda garbiak...
- Okela-plateren zapora indartzeko.
- Zopak prestatzeko.

14.1.2. ZOPA KONPOSATUAK

Zoparik aberatsenak dira, baita prestaketa konplexuenekoak ere.

Txiki-txiki egindako hainbat osagaien zatitxoak izaten dituzte (kubotan, normalean). Jeneroak era askotakoak izaten dira: barazkiak, pastak, okelak, arrainak...

Alimentu handiko platerak izaten dira, lapikokoen parekoak, baina askoz ere likidoagoak.

14.1.2.1. MINISTRONEA

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	HONDOA
ELEMENTU ONGARRIAK	porrua, apioa, tomatea, berakatza...
GOARNIZIO-ELEMENTUAK	BARAZKIAK: azenarioa, arbiak, aza, lekak...
	EGOSKARIAK: indaba zuriak
	EGOSKARI FRESKOAK: ilarrak
	KARBOHIDRATOAK: pasta
	PROTEINAK: urdai hirugiharra
BUSTITZEKO ELEMENTUAK	HONDO ZURIA

- Ogi xigortua eta gazta birrindua bota zerbitzatu behar denean.

Nola egin:

Urdaia eta barazkiak brunoise erara moztuta sueztitu, goarnizioko barazkiak –kubotxotan– nahastu (sueztitu ahal direnak), hondo zuriz busti denbora berberean egosiko diren barazkiekin (lekak, ilarrak, aza...).

Azkenik, aparte egositako indaba zuria gehitu –luze egon behar baitu egosten–, gatza eman eta, amaitzeko, berakatz eta perrexil xehatua erantsi.

Kontserbazioa:

Momentuan jateko egiten da, baina gorde daiteke hozkailuan egun batzuez.

14.1.2.2. BULLABESA

Osagaiak

ELEMENTU NAGUSIA	FUMETA
ELEMENTU ONGARRIAK	PORRUA, BERAKATZA, AZENARIOA... ESPEZIAK: MIHILUA ETA AZAFRAIA (Kolorea emateko)
GOARNIZIO-ELEMENTUAK	ARRAIN SENDO ETA ZAPORETSUAK, KRABARROKA, BARBARINA ETA ZAPOA. ITSASKIAK: (OTARRAINA, OTARRAINXKAK, MUXILAK...)
BUSTITZEKO ELEMENTUAK	FUMETA

Nola egin

Arrain-hondakinez fumeta prestatu, espezia eta belarrez lurrinduta.

Barazkiak juliana erara moztuta sueztitu. Beste alde batetik, arraina zatitu eta gatza eman, salteatu eta garreztatu. Sueztitutako barazkiekin nahastu eta fumeta erantsi; azkenik, egosten utzi minutu batzuez.

Zerbitzatu behar denean, alde batetik arrain-zatiak aurkeztu behar dira; bestetik, salda (arrain-zopak, berriz, dena batera).

Kontserbazioa

Ezin daiteke luzaroan kontserbatu.

14.1.3. OGI-ZOPAK

14.1.3.1. ESKEMA OROKORRA

Ogia da elementu nagusia. Sardexka-zopak deitzen zaie, besteak baino lodiagoak baitira.

ELEMENTU NAGUSIA	OGIA
GOARNIZIO-ELEMENTUAK	BAKILAOA, GAZTA, ARRAUTZA...
ELEMENTU ONGARRIA	BERAKATZA, TIPULA, KOLOREA EMATEKO ESPEZIA (Piperrautsa eta piper txorizeroa)
BUSTITZEKO ELEMENTUAK	OKELA-SALDA GOZOA, HONDO ZURIA, EDO URA

Zopak egiteko ogirik aproposena azal askokoa (pistola-ogia) eta egun batzuk dituen izaten da, sikuagoak zapore handiagoa duelako eta salda hobeto zurruputzen duelako.

Besterik ezean, eguneko ogiak ere balio du, baina xerretan ebakita eta labean pixka bat lehortuta.

14.1.3.2. BERAKATZ-ZOPA

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	OGI SIKUA, ERREGUTADATAN EBAKIA ETA XIGORTUA (FRESKOA BADA)
ELEMENTU ONGARRIAK	BERAKATZA, PIPERRAUTSA ETA OLIOA
GOARNIZIO-ELEMENTUA	JARTZEKOTAN, ARRAUTZA
BUSTITZEKO ELEMENTUA	HONDO ZURIA

Nola egin

Berakatza oliotan sueztitu, sutatik kanpo (erre ez dadin) piperrautsa gehitu, azkenik ogia ere pixka bat sueztituz. Ondoren, hondo zuriaz busti eta egosten utzi, ogia ondo busti arte.

Azkenik, arrautza bota. Hainbat erataria egin daiteke:

- arrautza gordinik bota zopara, hor galdarraztatzeko.
- aurretik galdarraztuta erantsi (itxura hobea izaten du)
- irabiatuta bota zopara, hor egin dadin.

Gatz-puntuan ipini: zerbitzatzeko prest dago.

Kontserbazioa

Ezin da kontserbatu

14.1.3.3. GAINERRETAKO TIPULA-ZOPA

Zopa honi tipulak ematen dio bere zapore berezia. Prestakuntzaren eta osagaien aldetik asko dira antzeko zopak: ezagunena frantsesa da; Kataluniako Pavesa zopa ere famatua da.

Osagaiak

ELEMENTU NAGUSIA	OGIA
ELEMENTU ONGARRIAK	TIPULA, OLIOA
GOARNIZIO-ELEMENTUA	GAZTA BIRRINDUA
BUSTITZEKO ELEMENTUA	HONDO ZURIA

Nola egin

Tipula glasatu, kazolatxo batean ipini (anoakoa), ogi-erregutadaz estali, busti eta egosi ogia bigundu arte.

Amaitzeko, gazta birrindua bota eta gainerre.

Beste aukera bat ogia eta gazta aparte zerbitzatzea da.

14.1.3.4. ZURRUKUTUNA

Osagaiak

ELEMENTU NAGUSIA	OGIA
ELEMENTU ONGARRIAK	TIPULA, PIPER BERDEA, BERAKATZA, TXORIZEROAREN MAMIA ETA OLIOA
GOARNIZIO-ELEMENTUAK	BAKAILAOA, ARRAUTZA
BUSTITZEKO ELEMENTUAK	HONDO ZURIA

Nola egin

Berakatza, tipula eta piper berdea oliotan samurtu. Gehitu txorizeroen mamia eta bakailao gezatua zatitxotan: ogia bota eta busti.

Egosten ari dela mugituz joan, nahasteko. Azkenik, arrautza galdarraztatua gehitu, edo zopan bertan galdarraztatu.

Kontserbazioa

Hobe da momentuan egitea.

14.2. LAPIKOKOAK

Definizioa:

Egoscari lehor edo freskoak, elementu ongarriekin eta okela edo txerrikiarekin egosiak. Antzinako beheko suan prestatutako lapikokoak dira horien jatorria.

Lurrak emandakoak eta lekuan lekukoak izaten ziren antzinako lapikokoetako produktuak: barazkiak, egoscariak eta txerriak, batik bat. Leku batzuetatik besteetara ez zen aldaketa handirik izaten, bakoitzak bere berezitasunak bazituen ere.

Nutrizio aldetik oso aberatsak dira:

- karbohidratotan (egoscariak eta patatak).
- bitamina eta mineraletan (barazkiak).
- koipetan eta proteinatan (txerriak).
- proteinatan (egoscariak).

Nahiz eta gaur egun gure elikadura koipe gutxiagokoa izan, oraindik ere leku askotako eguneroko jatekoak dira lapikokoak.

Motak:

LEKALE-LAPIKOKOAK
PATATA-LAPIKOKOAK

14.2.1. LEKALE-LAPIKOKOAK

Leka lehorrak dituzte oinarri. Mota askotakoak daude, eta lurralde bakoitzak hainbat barietate izaten ditu; horregatik, lapikokoak azertu aurretik egoscari-motak eta aurretiazko elaborazioak jorratuko ditugu.

Egoscari lehorrak:

Lekatan hazten eta era naturalean lehortzen direnak. Gizakiak jatekoak.

Daukaten elikatze-ahalmena dela-eta garrantzi handikoak dira gure elikaduran.

Karbohidratoz, proteinez, zuntzez, mineralez (Ca, P, Mg, eta Fe) eta B taldeko bitaminez osatuak daude batik bat.

Kalitatea, berriz, faktore hauen araberakoa izaten da: egosteko erraztasuna, neurria, garauen parekotasuna, azalaren loditasuna eta garauen itxura.

Lapikoko guztietako azkar egosten diren osagaien gain (patatak, odolostea edo odolkia...), kontuan izan behar da dilistak arin egosten direla; beraz, goarnizio batzuk (urdaia, saiheskia...) aurretik ipini beharko dira egosten, eta horiek erdi eginda daudenean lapikoratu dilistak.

Poliki eta etengabe irakin behar dute dilistek, ez apurtzeko.

Dilistak prestatzeko ontzi hondaezinak erabili behar dira (bai olio frijituak egiteko, bai dilistei eragiteko), bestela ilundu egiten dira eta.

Garbantzuk nola egin:

Beratzea: normalean garbantzua ur ugaritan eta gatzarekin ipini behar da beratzen. Horretan bat datoz sukaldariak; ez, oster, beratzeko uraren tenperaturari dagokionez. Sukaldaritzaliburu gehienek diote garbantzuk ur epeletan beratu behar direla.

Baina arriskutsua izan daiteke hori giro beroa badago, usain txarra erraz hartzen baitute. Horregatik, egoskariaren kalitatea garai batekoa baino hobea denez, ur hotzetan jartzen dira gaur egun. Dena den, beratu ostean freskatu eta garbitu egin behar dira, bitsa eta usaina kentzeko.

Egosketa: hasieratik ipini behar dira ur irakinetan, ez gogortzeko. Ur irakin bizian eta gatzarekin egosi behar dira.

Lehenbizi goarnizioak eta gainerako osagaiak jarri behar dira egosten (ohiko salbuespenetan izan ezik) eta, irakiten hasten denean, garbantzuk bota.

EGOSKARI ETA LAPIKOKO EZAGUNENAK

14.2.1.1. FABADA

Asturiasko platerik ezagunena da.

Ezaugarri nagusiak:

- Fabea indaba zuri berezia da, normala baino luzeagoa eta handiagoa, azal mehea eta mami irintsua dituena.
- Lagungarriak:
Ezinbestekoak dira asturiar odolkia –apur bat kezkatua–, txorizo kezkatua eta hirugiharra. Zenbaitek lakoia eta gantz kerratua (*unto-a*) ere jartzen dizkio.
Barazki osgarriak: tipula eta azenarioa.

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	FABEAK
ELEMENTU ONGARRIAK	TIPULA, BERAKATZA, EREINOTZA (olio frijituak ere botatzen dituztenak)
GOARNIZIO-ELEMENTUAK	ASTURIAR ODOLKIA, LAKOIA, HIRUGIHARRA, TXORIZOA Bestelako txerriki batzuk ere bota dakizkioke.
LODITZEKO ELEMENTUA	EGOSKARIA BERA



BUSTITZEKO ELEMENTUA	UR HOTZA
-----------------------------	-----------------

Nola egin:

1. Fabeak beratzen ipini.
2. Elementu ongarriak txikitu (tipula brunoise erara)
3. Ontzi berezian jarri (buztinezkoa, berez) fabeak, elementu ongarriak eta, gogortasunaren arabera, goarnizioak.
4. Irakiten utzi, su txikian.
5. Nahi izanez gero, olio frijitua bota.

14.2.1.2. BIJILIAKO LAPIKOKOA

Jatorri erlijioso nabarmena du plater honek: garizumako barikuetan jaten zen, okelaren ordezkariak izaten baitu.

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	GARBANTZUAK
ELEMENTU ONGARRIAK	AZENARIOA, TIPULA, PORRUA... ARRAUTZA-GORRINGO EGOSIAZ ETA BERAKATZAZ (TXIKI-TXIKI EGINDA BIAK) EGITEN DEN PASTA.
GOARNIZIO-ELEMENTUA	Elementu proteikoak: BAKAILAO BIRRINDUA, ARRAUTZA-ZURINGOA ETA ZIAZERBA EGOSIA (XUKATUA ETA TXIKITUA)
LODITZEKO ELEMENTUA	EGOSKARIA
BUSTITZEKO ELEMENTUA	UR IRAKINA

Nola egin:

Ikasleek azal dezatela nola prestatu behar den.

14.2.1.3. LAPIKOKOA MADRILEKO ERARA (COCIDO MADRILEÑO)

Plater oso-osoa da. Lehenbizi, garbantzuak eta okelak egosteko erabilitako saldarekin eta fideo batzuekin egindako zopa bat zerbitzatzen da. Gero, garbantzuak eta barazkiak, eta, azkenik, okela piperrekin edo tomate saltsarekin.

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	GARBANTZUAK
ELEMENTU ONGARRIA	OHIKO BARAZKIAK
GOARNIZIO-ELEMENTUA	BEHI-OKELAK (batez ere jelatinadunak, ZANKARRA eta MATRAILAK) TXORIZOA eta URDAIA (elementu proteikoak) FIDEOAK (ZOPARAKO)
LODITZEKO ELEMENTUA	EGOSKARIA BERA
BUSTITZEKO ELEMENTUA	UR IRAKINA

Nola egin:

Ikasleek azal dezatela nola prestatu behar den.

14.2.1.4. INDABA GORRIDUN LAPIKOKOA EDO EUSKAL LAPIKOKOA

Elementu nagusizat indaba gorriak erabiltzea da ezaugarri nabarmenena.

Preziatuenak Tolosakoak dira, baina garestiak direnez, La Bañezako jaspeztatuak edo Leoneko pintoak erabiltzen dira haien orde.

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	TOLOSAKO INDABA
ELEMENTU ONGARRIA	OHIKO BARAZKIAK, BATEZ ERE PORRUA, ETA, KOLOREA EMATEKO, PIPER TXORIZEROAK (BIZKAITAR SALTSAN...)
GOARNIZIO-ELEMENTUA	TXORIZOA, ODOLKIA (porruduna), SAIHESKIA (adobatua) eta URDAIA (gazia)
LODITZEKO ELEMENTUA	EGOSKARIA BERA
BUSTITZEKO ELEMENTUA	UR HOTZA

Nola egin:

Ikasleek eurek azal dezatela nola prestatu behar den.

14.2.2. PATATA-LAPIKOKOAK

Patata –karbohidratoa, beraz– dute elementu nagusia lapikoko hauek. Okelaz edo arrainez osatzen da horien elikatze-balioa.

Patataren zaporea, izatez, neutroa da; horregatik, ongi ezkontzen da edozerekin. Nutrizio aldetik lapikoko hauek pobreagoak badira ere (proteina gutxikoak), digeritzeko arinagoak izaten dira.

- Elementuak ohikoak dira: barazki freskoak –errezeta bakoitzak bereak ditu–, espeziak (piper gorri edo txorizeroa), usain-belarrak (ereinetza, perrexila...) eta abar.
- Goarnizio-elementu legez beste lapikokoetan sartzen diren guztiak erabiltzen dira –beharbada, arraina maizago, marmitakoa edo patatak saltsa berdean egiteko, adibidez–.

PATATA-LAPIKOKOEN OINARRIZKO PRESTAKETA

1. Sueztitu osagaiak gogortasunaren arabera. Piper txorizeroa erabiltzen bada, lehenbizi beratzen jarri eta mamia atera. Patata aurretiaz zurituta, garbituta eta moztuta eduki behar da, normalean kraskatuta (plater jakin batzuetarako izan ezik; patatak saltsa berdean egiteko, adibidez).
2. Barazkiak sueztituta daudenean, patatak bota eta horiek ere sueztitu, oliotan ondo eraginez berotu arte.
3. Bero daudenean, bustitzeko elementua bota (hondo zuria edo fumeta). Elementu proteikoak ezaugarrien arabera gehitu behar zaizkio:
 - Arrainak –garbituta eta hezurrik gabe– azkena bota behar zaizkio, zati txikitan betiere, samur eta gehiegi egin barik gera daitezen.
 - Txerrikiak egosteko, kontuan izan patatek baino denbora gehiago behar dutela (20 minutu gutxi gorabehera).

PATATA-LAPIKOKO EZAGUNENAK

14.2.2.1. MARMITAKOA

Hegaluzez eta patatez egiten da plater hau. (Azaldu horren jatorria eta euskal sukaldaritzan duen garrantzia).

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	PATATA KRASKATUA
ELEMENTU ONGARRIAK	TIPULA, PIPER BERDEA ETA PIPER TXORIZEROA
GOARNIZIO-ELEMENTUA	HEGALUZEA ZATITXOTAN
LODITZEKO ELEMENTUA	PATATA BERA



BUSTITZEKO ELEMENTUA	FUMETA, AHAL DELA HEGALUZEAREN HEZURREZ EGINA
-----------------------------	---

Nola egin:

1. Elementu ongarriak –txikituta– suztitu.
2. Patata kraskatua bota eta ondo suztitu.
3. Piper txorizeroaren mamia ere bota dakioke (batzuetan, baita tomate-saltsa ere).
4. Fumeta gehitu.
5. Patata ia prest dagoenean, arraina gehitu. Sutatik kanpo ere erants dakioke, txiki-txiki moztuta.

14.2.2.2. PORRUSALDA (PORRU-PATATAK)

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	PATATA KRASKATUA ETA PORRUA
ELEMENTU ONGARRIA	TIPULA, AZENARIOA...
GOARNIZIO-ELEMENTUA	TXERRIKIAK (txorizoa, saiheskia, odolkia) BAKAILAOA (zatitan edo birrinduta) Beste arrain fresko zuri batzuk ere erabili daitezke: legatza, merlenka, abalaioa, bakailao freskoa...
LODITZEKO ELEMENTUA	PATATA BERA
BUSTITZEKO ELEMENTUA	GOARNIZIO BAKOITZARI DAGOKION HONDO ZURIA EDO FUMETA (BESTERIK EZ BADAGO, URA)

Nola egin:

Ikasleek eurek azal dezatela.

14.2.2.3. PATATAK ERRIOXAR ERARA

Osagaiak

ELEMENTU NAGUSIA	PATATA
ELEMENTU ONGARRIAK	TIPULA, BERAKATZA, PIPER GORRIA ETA TOMATEA
ELEMENTU PROTEIKOA	TXORIZOA ETA SAIHESKIA (AUKERAN)

LODITZEKO ELEMENTUA	PATATA
BUSTITZEKO ELEMENTUA	HONDOA EDO URA

Nola egin

Ikasleek eurek azal dezatela.

14.2.2.4. PATATAK SALTSA BERDEAN

Osagaiak

ELEMENTU NAGUSIA	PATATAK (IA BETI XAFLATAN MOZTUTA)
ELEMENTU ONGARRIA	OLIBA-OLIOA, BERAKATZA ETA PERREXILA
ELEMENTU PROTEIKOA	LEGATZA EDO BAKAILAOA
LODITZEKO ELEMENTUA	PATATA
BUSTITZEKO ELEMENTUA	ARRAIN-FUMETA

Nola egin

Ikasleek eurek azal dezatela.

14.3. KREMAK

Definizioa:

Prestakin likidoak, irintsuak eta lodi samarrak dira.

Hasierako plater gisara jateko bada, litro-heren bat kalkulatu behar da anoako; saltsatarako bada, 100-150 zentilitro.

Motak:

Prestatzeko eraren eta osagaien arabera:

- LEKALE LEHORREN KREMAK
- EGOSKARI FRESKOEN EDO BARAZKIEN KREMAK.
- VELOUTÉ KREMAK.
- BESTE KREMA BATZUK (ITSASKI-KREMA, BISQUE-A...)

Aplikazioak:

Normalean lehenengo plater legez erabiltzen dira; batzuetan, ordea, laguntzeko saltsak ere izaten dira.

14.3.1. LEKALE LEHORREN KREMAK

Elementu nagusia egoskaria izaten da: horrek ematen dizkio zaporea eta izena.

Gainerako kremekin konparatuta, honako ezaugarri berezia du: loditzeko elementua egoskaria bera izatea.

Horrez gain, normalean prestakuntza horiek beste batzuk aprobetxatzeko egiten dira.

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	EGOSKARIAK (normalean, kozinatutakoak eta sobran geratutakoak)
ELEMENTU ONGARRIA	LAPIKOKOARENAK ETA GURINA (GOZATZEKO)
LODITZEKO ELEMENTUA	ELEMENTU NAGUSIA, lekalearen almidoia
BUSTITZEKO ELEMENTUA	ESNEA EDO HONDOA
GOARNIZIO-ELEMENTUA	NORMALEAN, OGI-KOSKOR FRIJITUAK

Nola egin:

1. Lehenbizi, egoskaria prestatu (atal honetan azaldu dugun bezala).
Kozinatutako hondakinak badira, puregailutik pasatzerik ez duten zatiak kendu (txorizo- eta saiheski-zatitxoak, urdaia...).
2. Ondoren, bustitzeko likido apur bat gehitu eta irakiten ipini.
3. Gero, puregailutik pasatu, bustitzeko elementu gehiago botaz (bero badago hobeto pasatzen da, likidoago dagoelako).
4. Lodiera- eta gatz-puntuan ipini.
5. Gero gurina nahastu (mehetzeko eta hoztutakoan gainean azalik ez egiteko).
6. Irakiten ipini hainbat arinen, etengabe eraginez, eta zerbitzatzeko unean maria bainuan eduki.
7. Goarnizioa, zerbitzatzeko momentuan ipini.

Kontserbazioa:

Momentuan erabiltzeko ez bada, lehenbailehen hoztu, kazola uretan sartuta edo temperatura eraisteko sistemak erabiliz.

Hozkailuan eduki erabiltzeko unera arte. Zerbitzatu behar denean, ahal bada maria bainuan berotu.

Krema ezagunenak:

Bretainiako krema: indaba zuriekin egina eta tomate pixka batez koloreztatua.

Patois krema: indaba zuriak eta barazki batzuk juliana erara moztuta.

Conde krema: indaba gorriekin.

Gaztelako krema (castellana): garbantzuekin egiten da.

Esau krema: dilistekin eta arrozarekin.

Conti krema: dilistak eta urdai-kubotxo frijituak, apoperrexil txikituarekin.

Lyondar krema: dilistekin eta tipula txikituarekin..

14.3.2. BARAZKI EDO EGOSKARI FRESKOEN KREMAK

Barazkiz edo egoskariz –kasu batzuetan biak batera erabiliz– prestatzen diren kremak dira. Elementu nagusiaren izena izaten dute; bat baino gehiago badituzte, ‘barazki-krema’ deitzen zaie.

Osagaiak

ELEMENTU NAGUSIA	BARAZKIAK: ZAPOREA, KOLOREA...
ELEMENTU ONGARRIA	OHIKOENAK: TIPULA, AZENARIOA, PORRUA, BERAKATZA...; GURINA, OLIOA (EDO BIAK NAHASTUTA), MARGARINA.
LODITZEKO ELEMENTUA	OHIKOENAK: IRINA, PATATA EDO ARROZA (azken hauek egosita eta bahetuta).
BUSTITZEKO ELEMENTUA	HONDO ZURIA (OKELARENA EDO HEGAZTIENA). Esnea ere erabiltzen da batzuetan, edo hondoa eta esnea nahastuta.
GOARNIZIO-ELEMENTUA	NORMALEAN, OGI-KOSKORRAK.

Nola egin:

1. Koipetan samurtu elementu ongarririk eta elementu nagusia, gogorrenetatik hasita.

Elementu nagusia ezin bada horrela kozinatu (ilarrak, adibidez), aurretik egosi behar da.



2. Eginda daudenean, loditzeko elementua bota, horrek eskatzen duen prozedura erabiliz.
3. Bustitzeko elementua nahastu eta irakiten utzi.
4. Prest dagoenean –hau da, patata edo arroza desegiten direnean–, pasatu, lodiera- eta gatz-puntuan ipini eta maria bainuan eduki.

Kontserbazioa:

Aurrekoak bezala.

Kremarik ezagunenak:

Parmentier: porrua eta tipula erabiltzen dira ongarritarako; loditzeko, patata.

Saint-Germain: ilar-krema, porrua eta tipula ongarri dituela. Loditzeko, normalean patata.

Vichy: azenario-krema, patataz lodituta eta hondo ilunaz bustita.

Potirou: kalabaza-krema, patatarekin eta hondo ilunarekin.

Solferino: tomate-krema.

Vichyssoice: porru zuria, patata, hegazti-hondoa eta esne-gaina. Hotz zerbitzatzen da.

14.3.3. VELOUTÉ KREMAK

Veloutéak: salda zapoetsuz eta roux batekin egiten diren kremak.

Elementu ongarriren bat ere nahasten die zenbaitek, baina beti brunoise txiki-txikian, krema horiek ez baitira pasatzen.

Beste ezaugarri bat elementu nagusia da, kremari izena ematen diona eta bustitzeko elementua prestatzeko erabiltzen dena, edo, zehatzago esanda, salda egiteko aukeratzen den jeneroa, sarritan gero txikitu eta goarniziorako erabiltzen den berbera.

Osagaiak:

ELEMENTU NAGUSIA	HONDOA EGITEKO ERABILI DEN BERA
ELEMENTU ONGARRIAK	Barazki txikituak eramaten ditu batzuetan.
LODITZEKO ELEMENTUA	ROUX ZURIA (40x40)
BUSTITZEKO ELEMENTUA	HONDOA (batzuetan, esnea, edo elementu nagusiaren hondoa eta esnea nahastuta)
GOARNIZIO-ELEMENTUA	NORMALEAN, ELEMENTU NAGUSIA KUBOTXOTAN ZATITUTA

- Zenbaitek esne-gaina eta arrautza-gorringoa ere botatzen die, krema elikagarriagoa eta finagoa gera dadin.

Nola egin:

1. Lehenbizi, espantsioz eta su txikian egin salda, prestakina gardenago geratzeko.
2. Iragazi ondoren, gaineko koipea kendu.
3. Hoztutako roux zuri bati salda beroa erantsi, etengabe eraginez ondo nahastu arte. Irakiten utzi loditu arte.
4. Lodiera- eta gatz-puntuan ipini.

Kontserbazioa:

Gainerako kremak bezala kontserbatzen da, betiere gorringorik edo esne-gainik ez badu.

Esne-gaina eta gorringoak era bitara nahasten zaizkio:

- a) esne-gaina bustitzeko elementuarekin batera bota, irakinaldia eragin, eta, azkenean, gorringoak bota, baina berriro irakin gabe (horrela ez da kontserbatzeko arazorik izaten).
- b) esne-gaina eta gorringoak nahastuta bota, horrela esne-gainaren zapore freskoa mantendu egiten baita.

Garrantzitsua: gorringoak nahasteko kontu handiz ibili temperaturarekin, 70 °C-tik gora gorringoa gogortu eta krema hondatu egiten delako.

Kremarik ezagunenak:

Argenteuil: zainzuri-hondoaz eta esnez egiten da; goarniziotarako, zainzuri-muturrak.

Txanpinoi-krema: txanpinoien hondoaz eta esnez egiten da; goarniziotarako, txanpinoi egosiak.

Erregina krema: hegazti hondoz egiten da; goarniziotarako, bularkiak juliana erara.

14.3.4. BESTE KREMA BATZUK

Itsaski-kremak, 'amerikanoa' deiturikoak eta 'bisqueak' dira aipagarrienak.

Elementu nagusia azalak, buruak eta hondakinak izatea dute ezaugarri berezia.

Bahetuta eta ondo iragazita egin behar dira, azal-oskolik ez izateko.

ITSASKI-KREMA:

Osagaiak

ELEMENTU NAGUSIA	ITSASKI-OSKOLAK, EDO, BESTERIK EZEAN, GANBA ARROSA
ELEMENTU ONGARRIA	TIPULA, AZENARIOA, PORRUA... Kolora emateko: PIPER GORRIA edo TOMATEA Garretatzeko: KOÑAKA edo BRANDYA, batzuetan WHISKIA.
LODITZEKO ELEMENTUA	Normalean ARROZA erabiltzen da loditzeko (bisqueak egiteko, nahitaez), baina baita rouxak , semola...
BUSTITZEKO ELEMENTUA	FUMETA
GOARNIZIO-ELEMENTUA	OGI-KOSKORRAK edo (hobeto) ITSASKI-ISATSAK

Nola egin:

Itsaski-saltsa bezala egiten da.

1. Elementu ongarriak gogorrenetatik hasita samurtu –tipula, azenarioa (aurretik erdi eginda, nahi bada), porrua eta tomate laurkitua–. Kolora biziagoa emateko, piperrauts gorria eranstean zaio.
2. Elementu nagusia nahastu, sueztitu eta koñakarekin garretatu. Elementu nagusia aparte garretatu eta gero gehitu.
3. Loditzeko elementua bota eta, azkenik, bustitzeko elementua.

Kontserbazioa:

Hozkailuan. Hobe izaten da, dena den, momentuan egitea eta zerbitzatu behar denean esne-gaina gehitzea.

Arrautzak

15

Arrautza betidanik izan da gizakien oinarritzko janarietarikoa bat. Oso elikagai ona da, nutrizio aldetik aberatsa.

Lau osagai ditu arrautzak: azala, mintza, gorringoa eta zuringoa. Jateko, gorringoa eta zuringoa erabiltzen dira.

Zenbait itxura eta neurritako arrautzak daude. Kolorearen arabera, zuria eta nabar gorrixka bitartekoak. Gramotan pisatzen dira. Gehien saltzen direnak: 50-65 gramo bitartekoak.

Gorringoa arrautzaren % 30 da. Proteinaz eta lipidoz osatua dago batez ere; horregatik da hain garrantzitsua nutrizio aldetik. Horrez gain, prestakinak loditzeko erabiltzen da (saltsak, esaterako).

Zuringoa batez ere proteinez (albuminak) eta uraz osatua dago. Hauxe du ezaugarri nagusia: irabiatuz gero harrotu egiten da. Horrexegatik erabiltzen da gozogintzan (bizkotxoak...).

Arrautzek A, D, E eta K bitaminak dituzte.



15.1. EZAUGARRIAK

15.1.1. NEURRIA

Pisuaren arabera sailkatzen dira (zenbat eta pisu handiagoa, orduan eta handiagoa balioa).

15.1.2. SASOIA

Gaur egun horrek ez du garrantzirik, urte osoan egoten direlako salgai era guztietako arrautzak.

15.1.3. KALITATEA

Hauxe da garrantzitsuena, baita zehazten zailena ere. Granjako eta baserriko arrautzak bereizi ohi dira (erabat ezberdina izaten da batean eta bestean oiloen janaria eta bizimodua). Kalitatea zein den, ezaugarri organoleptikoak aldatu egiten dira, baina nutritiboak ez hainbeste.

15.1.4. ARRAUTZEN FRESKOTASUNA

Zuringoak lodia izan behar du eta bere barruan bildu behar du gorringoa. Gorringoak, berriz, ia biribila eta ez-zapala izan behar du. Zenbat eta zaharragoa izan, orduan eta likidoago bihurtzen da zuringoa.

Arrautzak freskoak edo zaharrak diren jakiteko honako puntu hauetan jarri behar da arreta:

- Arrautza osoa: azalaren itxuran, pisuan, soinuan, flotatzen duenetz.
- Arrautza kraskatua: gorringoaren kokapenean, zuringoaren lodieran...
- Azalaren garbitasunean.

15.1.5. KONTSERBAZIOA

Hozkailuan gorde behar dira, 0 °C-tik hurbil eta pisua ez galtzeko behar duten hezetasun-mailarekin (azala porotsua baitute).

15.1.6. ERABILERA

Hasierako plater gisara; entsalada eta plater beroen hornidura modura, saltsak loditzeko, gozogintzarako...

15.2. PRESTATZEKO ERAK

Hiru atal bereizten dira:

AZAL ETA GUZTI EGITEN DIRENAK	URETAN PASATUAK	
	MOLLET erakoak	
	GOGORRAK	
	GALDARRAZTATUAK (POCHÉ)	
	COCOTTE erakoak	
AZALIK GABE ETA IRABIATU GABE	FRIJITUAK	POELE erara
		ESPAINIAR erara
		BUÑUELO EDO ANDALUZ erara
	PLATERTXOAN	
	SALTSAN GALDARRAZTATUAK	
AZALIK GABE ETA IRABIATUTA	NAHASKI gisara	
	TORTILLAK	

15.2.1. AZAL ETA GUZTI EGITEN DIRENAK

- Hiru gauza zaindu behar dira: – egosi eta gero azala osorik geratzea
- egosteko denbora (ez gehiegi, ez gutxiegi), arrautza ilun ez dadin
 - ura irakiten dagoela eta tapa barik egostea.

URETAN PASATUTAKO ARRAUTZAK:

Ura gatzarekin irakiten dagoela, sartu arrautza eta bertan eduki bi minutu eta erditik hiru minutura bitartean. Arrautzaren zuringoak erdi likido egon behar du; gorringoak, aldiz, gordinik.

Ez dago kontserbatzerik; beraz, momentuan bertan egiten dira. Gosarietarako eta erregiminetan erabiltzen dira.

Mollet:

Ura gatzarekin irakiten dagoela, sartu arrautza eta bertan eduki 5-6 minutuz. Arrautzaren zuringoak gogor egon behar du; gorringoak, berriz, erdi gordinik.

Pare bat egunetan kontserba daiteke hozkailuan, azal eta guzti.



Bero (saltsa batekin) nahiz hotz (entsaladen hornidura gisa edo maionesa batekin) prestatzen dira.

Arrautza gogorrak:

Irakiten dagoen uretan egosten dira –gatzarekin– hamar minutuz.

Ondoren freskatu egin behar dira, arrautza egosi guztiak bezala, egosketa eteteko, horrela egin ezean arrautza ilundu egiten da eta.

Hozkailuan luzaro irauten dute.

Erabilera: mollet arrautzak bezala. Horrez gain, hornidura eta apainketarako ere erabiltzen dira.

15.2.2. AZALIK GABE ETA IRABIATU GABE EGINDAKO ARRAUTZAK

Galdarraztatuak:

Poché arrautzak ere deitzen zaie. Ura ozpinarekin (zuringoa biltzen duelako), baina gatzik gabe (zuringoa mehetzen duelako) jartzen da irakiten. Arrautzak kontu handiz egosi behar dira, zuringoak gorringoa bildu arte (2-3 minutu). Zuringoak eginda geratu behar du; gorringoak, ordea, likido.

Egin eta gero, ur hotzetan freskatu behar dira erabat hoztu arte. Momentuan prestatzeko bada, ur epeletan freskatu, erabat hotz ez daitezten.

Oihal batez sikatu; ondoren, litsak kendu.

Saltsa batekin ipini ahal dira, edo beste plater batzuk hornitzeko.

Cocotte:

Cocotte-ontzia gurinez koipetu. Jarri hor arrautza kraskatuak eta bainu marian egos 2-3 minutuz, labearen temperaturaren arabera.

Hornidurarik badu, jarri cocotte-ontzian arrautza baino lehen. Egin eta gero, saltsatu.

Hasierako plater gisara eta gosarietarako erabiltzen da.

Frijituak:

Koipe edo olio berotan egiten dira. Era askotakoak daude. Plater bakoitzerako koiperik egokiena aukeratu behar da, lekuan lekuko ohituren arabera.

Poele:

Gurinetan (koipe gutxitan) frijitzen diren arrautzak dira. Zartaginean egiten dira, su txikian. Zuringoak zuri geratu behar du; gorringoak, gorri. Hornidura batzuekin zerbitzatzen dira.

Espainiar erara:

Olio pixka batean (hazbete edo) frijitu behar dira arrautzak, temperatura handian. Zuringoak gogor geratu behar du; gorringoak, berriz, zurixka gaineko aldetik.

Buñuelo edo andaluz erara:

Olio ugaritan eta oso berotan frijitu behar dira (arrautzak flotatu egin behar du). Zuringoak erabat estali behar du gorringoa eta xigortu samartuta geratu behar du.

Platertxoan:

Platertxo berezietan egiten diren arrautzak. Platertxoak gurinez koipetu ondoren, jarri horietan dira arrautzak eta dagozkien hornidurak. Txapa gainean edo –hobeto– labean egiten dira.

Zuringoak eginda geratu behar du; gorringoak, berriz, likido. Lagungarri gisara saltsarik ere jartzen zaio.

Galdarraztatuak, saltsan

Jaki saldatsuetan galdarraztatzen diren arrautzak dira: saltsa berdean, arrainekin...

15.2.3. AZALIK GABE ETA IRABIATUTAKO ARRAUTZAK

Ezagunenak nahaskiak eta tortillak dira.

Nahaskiak:

Arrautza irabiatuekin egiten doira, temperatura motelean, guztiz lehortu gabe. Era askotako hornidurak eramaten dituzte: barazkiak, itsaskiak...

Olio gutxi eta ez oso beroa erabili behar da. Astiro baina gelditu gabe nahastu behar dira. Gatza azkenean ematen zaie. Nahaskietarako arrautzak ez dira gehiegi irabiatu behar.

Tortillak:

Arrautza eta hornidurekin zartaginean egiten diren prestakuntzak.

Formaren arabera, bilduak eta zapalak daude. Ezagunenak tortilla frantsesa eta espainiarra dira.

Entsaladak

16

Oro har, hotzik jaten diren jaki gordin edo prestatuak. Izan ere, badira entsalada epelak ere, baina horietaz geroago arituko gara.

Ongarriren batez apailatzen dira entsaladak: koiperen bat, gatza eta azidoren bat (ozpina, limoia...)

Hauexek dituzte ezaugarri nagusiak:

- Plater freskoak dira, sasoi beroetarako aproposak.
- Bitamina eta gatz mineral ugari izaten dute (gordinik, batez ere).
- Kaloria gehienak ongarririk ematen ditu; hala ere, laboreek, lekaziek, arrautzek, haragiek eta arrainek ere edukitzen dituzte.
- Entsalada konposatuetan beste elementu proteiko batzuk ere izaten dira: arrain eta okelak kontserban, arrautzak...



16.1. ENTSALADA-MOTAK

16.1.1. SINPLEAK

Elementu bakar batek edo bik osatuak (barazkiak gehienetan, normalean gordinak).

Ohikoenak: letxuga, tomatea, berroak, azenarioak...

16.1.2. KONPOSATUAK

Zapore eta apailatze aldetik ondo ezkontzen diren elementuez egiten direnak: barazki gordin zein prestatuak, arrainak edota arrain-kontserbak, arrautzak, lekaziak...

Batzuek izen propioa dute (Waldorf, Nicoise, Eskalibada...)

Entsalada horiek ongarri bakarra baldin badute, osagai guztiekin ondo egokitzea izan behar du, nahiz eta batzuetan platerean bertan jaki bakoitzarentzat ongarri bana erabiltzen den.

Osagaien kokapena oso garrantzitsua da, plater horiek apainketa bereziak izaten baitituzte.

16.1.3. ENTSALADILLAK

Prestakin hauen oinarri elementu irindunen bat izaten da (patata, azenarioa...). Horrez gain, bestelako barazkiak ere izaten dituzte. Kontserbako arrainak edo itsaskiak ere nahas dakizkieke.

Funtsezko beste ezaugarri bat entsaladilla loditzeko ongarria izaten da (maionesa edo horren deribaturen bat, betiere).

16.1.4. ENTSALADA EPELAK

Prestaturiko osagaien edo salteatuta prestatutakoen nahasketaz egiten da, nahiz eta ongarritzat entsaladetako osagai arruntak izan. Prestatutako osagaiak unean bertan zerbitzatu behar dira: horregatik epel mahairatzen da entsalada.

Nahiko prestakin berriak dira eta azkenaldi honetan arrakasta handia dute.

16.2. ONGARRIAK

Honako elementu hauen nahasketa baino ez da –funtsean– ongarria: azido bat (ozpina edo limoi-zukua), koipea (landare-olioa: olibarena edo haziren batena) eta gatza. Esnegainez eta jogurtez ere presta daiteke ongarria. Gatza da ongarri garrantzitsuena; hala ere, piper beltza, ziapea eta beste batzuk ere erabil daitezke.

Entsaladatarako ongarririk ohikoenen proportzioak honako hauek ohi dira: $\frac{3}{4}$ koipe, $\frac{1}{4}$ azido eta gatza.



16.3. PRESTATZEKO ARAUAK

16.3.1. HIGIENEA

- Gordinik dauden osagai guztiak –barazkiak batez ere– ur ugaritan garbitu behar dira (lixiba tanta batez, hala behar izanez gero); azkenik, txorroan freskatu behar dira.
- Entsaladillei dagokienez, aipatuak ditugun neurri guztiak hartu behar dira: maionesa momentuan egitea, hotzean gordetzea, luzaroan ez kontserbatzea...
- Barazkiei kendu egin behar zaizkie hondatutako zati guztiak.
- Prestatu eta zerbitzatzeko material hondaezina erabili behar da.

16.3.2. ZAPOREA

- Ez da erabili behar elkarren aurkako zaporerik entsaladak prestatzeko.
- Fresko zerbitzatu behar dira entsaladak, baina ez hozkailutik atera berriak, hori eginez gero zaporea eta usaina galtzen baititu.
- Zerbitzatzeko unean ondu behar dira, ozpinaren edo limoi-zukuaren azidoak jakiak honda ez ditzan.

16.3.3. AURKEZPENA

- Barazki guztiak freskatu –batez ere orridunak–, harrotzeko.
- Zatiak eta neurriak zaindu, eta osagaien kokapena koloreen arabera egokitu.
- Plateraren itxura itsus dezaketen elementuak (erremolatxa, piper gorria...) azken unean jarri behar dira.
- Ez busti entsalada osoa ongarriarekin.

16.4. ERABILTZEN DIREN JENEROAK

16.4.1. BARAZKIAK

Gordinak:

Orridun barazkiak, batez ere letxuga, eskarola, endibia, aza gorria (Lonbardiakoa)...

Fruituak, piper gordin zein prestatua, tomatea...

Ia fruta guztiak erabil daitezke entsaladetan (sagarra, laranja, mahatsa, platanoa...), baita exotikoak ere (pinaburua, aguakatea...).

Prestatuak:

Jan ahal izateko aurretik eginda egon behar dutenak. Gehienetan hotzak izaten dira, baina entsalada epelak prestatzeko momentuan bertan egiten dira, oraintsu azaldu dugunez.

Ohikoenak hauexek dira:

- Tuberkuluak eta sustraiak (patata, mihilua...).
- Fruituak: piperra, berenjena, kalabazina...
- Perretxikoak eta onddoak.
- Egoskari-mota guztiak, lehorrak eta berdeak (indabak, dilistak, ilarrak, babak...).
- Lekak, zutoinak (zainzuriak, karduak...); loreak (orburuak...).

16.4.2. ELEMENTU PROTEIKOAK

- Haragiak: hegaztiak, hestebeteak, urdaiazpikoa...
- Arrainak: kontserbak, batez ere (atuna, arrain gazituak), keztatuak (izokina eta amuarraina), baita arrain freskoak ere (itsas zapoa, mihi-arraina)
- Arrautzak: egosiak, normalean, baina baita beteak eta bestelakoak ere.
- Esnekiak: batez ere gaztak, baina baita ongari batzuetan sartzen diren esnekiak ere (esnegaina eta jogurta, adibidez).

Hornidurak

17

Definizioa:

Jaki nagusiaren lagungarri diren elementuei (bakarra zein anitz) deitzen zaie hornidura.

Hornidura-motak:

Bi motatakoak daude:

1. Jaki nagusiarekin batera prestatzen direnak.
2. Aparte prestatzen direnak.

Goarnizioak bete beharreko baldintzak:

1. Ez du janari nagusia baino garrantzitsuagoa izan behar.
2. Beste elikagai-mota batekoa izan behar du.
3. Nabarmen agertu behar du, elementu nagusiarekin nahastu gabe.
4. Kantitate aldetik jaki nagusia baino txikiagoa izan behar du; kolorea, berriz, egokia. Gainerakoan, elementu nagusiari lagundu behar dio, hari garrantzirik kendu gabe.

Goarnizioen sailkapena: arruntak eta konposatuak.

- *Arruntak*: elementu bakarrekoak edo familia bereko elikagaiez osatutakoak.
- *Konposatuak*: hainbat elementuz osatutakoak. 'Nazioarteko goarnizioak' deritzenak multzo honetakoak dira (FOTOKOPIAK).



Goarnizio arruntak

17.1. ARROZA

Egoste-puntu berezia dauka arrozak: ondo egosita geratu behar du, baina solte. Bustitzeko likido-kantitateak prestaketaren eta elementu ongarrien araberakoa izan behar du. Anoa bakoitzeko 50 g. arroz jartzen da goarniziotarako.

17.1.1. PILAW ARROZAK

Ongarri usaintsuekin prestatutako arroz lehorrak dira. Goarnizio gisa erabiltzen dira, edo beste goarnizio batzuen oinarri.

Osagaiak:

Elementu nagusia: arroza.

Elementu osagarriak: tipula, usain-belarrak, gurina (koipe-elementua).

Bustitzeko elementua: hondoa edo ura.

Euskal sukaldaritzan berakatza eta perrexila ere erabiltzen dira.

Nola egin:

Tipula gurinetan sueztitu, kolorea hartzen utzi gabe. Arroza bota, koipea eta beroa har ditzan, eragiteari utzi gabe. Salda irakinez busti eta egosten eduki 15-18 minutuan.

(Gogoratzeko):

Hauxe da arroz lehorrak prestatzeko oinarritzko era, baita paellak egitekoa ere. Paellen eta pilawen arteko desberdintasuna hornidura-motetan datza.

Beraz, elaborazioa berbera litzateke, goarnizioa izan ezik.

Arroz horiek ondo egiteko, gogoratu:

- Arroz ona erabiltzea, egosteko ahalik eta sendoena eta garau berdintsukoa.
- Arroza koipe berotan sueztitzea, ondo berotu arte, eta salda beroarekin bustitzea, arin egosten hasteko. Horrela, fekula osorik gelditzen da arroz garauaren barruan, saldara atera gabe; ondorioz, arroz garauak ez dira itsasten eta arroza ez da masa bihurtzen.
- Arroz- eta ur-kantitateak ondo neurtzea. Salda-kantitatea arrozarena halako bi eta pixka bat gehixeago.
- Busti ta gero, ez zaio inoiz eragin behar, fekula askatu egiten baita.
- Hasieran su handian egosi behar da; ondoren, su txikian amaitu.

- Txapa gainean egosten bada, lurrunketa zaindu behar da; labean egosten bada, berriz, ez dago hainbesteko arazorik.
- Garauak lehor, solte, zuri eta osorik geratu behar du, horiek baitira ondo egindako pilaw arrozaren ezaugarriak.

17.1.2. ARROZ ZURIA

Ur kantitate handian egosten da arroza gatzarekin (ingeles erako egosketa).

la egosita dagoenean, sutatik atera; ur hotzean freskatu egosketa apurtzeko eta xukatu.

Bi erataria erabili ahal da:

- 1.- Koipe beroan salteatua. Berakatzatza, kipula, urdaiazpikoa, perretxikoak eta eraman ahal ditu lagungarri.
- 2.- Hondo batean edo uretan berotuta. Arrainak, zopak, lapikokoak eta abar laguntzeko.

17.1.3. RISOTTOAK

Arroz lehorrak dira, baina, pilaw arrozak ez bezala, lodi samar geratu behar dute. Horretarako arroz biribilak erabili behar dira; egosten ari direla, berriz, sarri eragin behar zaie. Salda gutxika-gutxika bota behar zaie, behar duten haina. Arroz koipetsuagoak dira risottoak, azkenean esne-gaina, gurina, olio edo hezur-muina gehitzen baitzaie.

(Gogoratzeko):

Osagaiak:

Elementu nagusia: arroza.

Elementu osagarriak: tipula, usain-belarrak...

Bustitzeko elementua: hondoak.

Hornidura-elementuak: egin nahi den risottoaren araberakoak.

Nola egin:

Elementu ongarriak (tipula...) sueztitu, arroza bota, hori ere sueztitu eta, apurka-apurka salda gehituz joan, pixka bat eraginez. Egosita dagoela, gurina eta gazta birrindua gehitu.

Hainbat hornidura-mota onartzen ditu. Ezagunena Milan erara egindako risottoa da (behiaren hezur-muina, gazta birrindua eta txanpinoiak).

17.2. BARAZKIAK

Kozinatzeko eragatik bereizten dira: gordinak, egosiak, salteatuak, arrautzaztatuak eta erreak.

17.2.1. GORDINAK

Izenak dioen legez, gordinik jaten diren barazkiak, hainbat eratako ongarriz apailatuak. Plater banatan zerbitzatzen dira. Ohiko entsaladarako barazkiak erabiltzen badira (uhaza, tomatea, tipulatxoa, endibiak...) 'entsalada' deitzen zaie; beste barazki mota batzuk erabiltzen badira (azenaria, apioa, arbitxoak, piper berdea eta gorria ...), berriz, 'crudité'.

Goarnizio horiek labean edo plantxan erretako haragiei eta arrain frijituei laguntzeko erabiltzen dira.

17.2.2. EGOSIAK

Lekak, azenaria, arbia, ziazerba, ilarrak, orburuak, azalorea eta erremolatxa dira ohikoenak.

Olio frijituarekin prestatzen badira 'panaxe' deitzen zaie. Saltsaren batekin prestatuz gero, berriz, 'menestra'. Goarnizio horiek plantxan egindako, erregositako, ragouteko eta labean erretako okela pieza handiekin zerbitzatzen dira.

17.2.3. SALTEATUAK

Barazki horiek garbitu eta, ondoren, zatitu edo torneatu egiten dira, gero beste elementu batzuekin salteatzeko. Barazki batzuk egosi egin behar izaten dira salteatu aurretik. Baratzuri berriak, piperrak, kalabazinak eta berenjenak erabiltzen dira gehien. Parrillan egindako edo frijitutako okelekin eta arrautzekin erabiltzen dira.

17.2.4. ARRAUTZAZTATUAK

Aurretik egositako edo galdarraztutako barazkiak erabiltzen dira gehienbat era honetara: orburuak, berenjenak, kalabazinak, ziazerba-bolatxoak, orri-mamiak, zerbak...

17.2.5. ERREAK

Garbitu eta zati gogorak kendu zaizkien barazkiekin erabiltzen da metodo hau.

Orburuak, kalabazinak eta berenjenak plantxan edo parrillan egiten dira, koipe pixka batekin. Beste batzuk labean erretzen dira: tomateak, kalabazinak, berenjenak, tipulak...

17.3. PATATA

Era asko dago goarniziorako patatak prestatu eta aurkezteko:

17.3.1. FRIJITUAK

Luzangak edo biribilak izan daitezke.

LUZANGAK: lasto-, pospolo- eta bastoi-itxurakoak, espainiarra, puente nuevo patata (batzuk bi alditan frijituta).

BIRIBILAK: aldi bakar batean frijitzen dira (souffléak izan ezik), diskoak meheak izaten baitira.

17.3.2. EGOSIAK

Ur edo salda berotan eginak. Kubo handitan ebakitzen dira, edo torneatu (zati handitan zein txikitik).

Koiperen batekin, elementu ongarriren batekin eta salteatuz amai daiteke prestakuntza.

17.3.3. RISOLATUAK

Teknika mistoaren bidez eginak. Lehenbizi, uretan zuritu eta gero koipe batean kozinatzen dira patatak, urre kolorea hartu arte.

Itxuraren eta amaieraren arabera, izen hauek dituzte:

CHÂTEAU: oliba potolo baten itxura izaten du.

COCOTTE: patata torneatu txikia da.

NOISETTE: hur baten neurri, itxura eta kolorea izaten du.

PARISIEN: noisette-a bezalakoa, baina okelaren glacea gehituta.

17.3.4. PUREAK

PARMENTIER: patata, gurina, esnea eta gatza ditu osagaiak. Mehea izaten da eta ezin da maiz erabili. Haragi erreentzat erabiltzen da batez ere.

DUKESA: patata egosia, labean lehortua eta pasatua; arrautza-gorringoak, gurina, gatza, piper zuria eta intxaur muskatua gehitzen zaio. Ia beti maiz erabiltzen da.

Koipetutako paper batean iruditxoak egiteko ere balio du. Arrautzaz pintatu eta gero labean edo erregailuan amaitzen da prestaketa.

Pure hau beste batzuen oinarri ere izaten da.

DELFIN: dukesa purea eta choux pasta. Frijitu egiten da, nahi izanez gero aurretik ogi birrindutan pasatuta.

17.4. ITALIAR PASTAK

Lehorrak edo freskoak izan daitezke. Goarnizioetarako era bitara erabiltzen dira pastak:

OKELA-PLATEREN LAGUNGARRI GISA: eskalopea, osso-bucoa...

Espagetiak, tailarinak eta tagliatelleak erabiltzen dira gehienbat. Horretarako, gurinarekin eta elementu ongarriekin salteatzen dira. Italiar erara ere berdintsu prestatzen dira, baina gazta birrindua gehituta.

HORNIDURA GISA: zopa, salda eta lapikokoetarako. Izartxoak, letrak, barraskiloak eta antzekoak erabiltzen dira. Prestakinaren barruan egosten dira horiek guztiak.

17.5. GOARNIZIO KONPOSATUAK

Zenbait elementuz osatuak; plateraren izenarekin bat etortzen dira ia beti.

Jaki nagusitik aparte prestatzen dira. Antzina, asko erabiltzen ziren mundu osoan. Hainbat direnez, sailkatu egiten dira: okelaren, arrainaren, hegaztien eta salden goarnizioak.

GOARNIZIO KONPOSATUAK

NAZIOARTEKOAK

HARAGIETARAKO	
Goarnizioaren izena	Osagaiak
AFRIKAKO ERARA	Perretxiko, pepinotxo eta berenjena zatituak, tomatetxo erdiak hustuta, dena oliotan salteatuta, eta puente nuevo patatak.
ALSAZIAKO ERARA	Choucrut-arekin, hirugiharrarekin edo urdai-giharrekin hornitua, eta patata egosiak.
ANTZINAKO ERARA	Tipulatxoak eta txanpinoi glasatuak. Zurixkak egiteko aproposa.
ARANJUEZKO ERARA edo ARGENTEUIL	Zainzuri-muturtxoak holandar saltsarekin nahastuak.
ALJERIAKO ERARA	Tomate-erdiak hustuta, juliana erara txikitutako piperrez beteak, eta patata purea.



ARLESIAR ERARA	Tomatea parrillan, berenjena eta tipula frijituak.
BERRICHONNE	Brusela aza txikiak, tipulatxoak, gaztaina osoak eta urdai beltzaren xerrak.
BOHEMIAKO ERARA	Concassé tomatea, pilaw arroza eta tipula frijituak.
BORDELEKO ERARA	Hezur-muin xerratxoak ardo beltz trinkotuan galdarraztatuak.
BORGOINAKO ERARA	Tipulatxo glasatuak, txanpinoi zatituak urdaiarekin salteaturik, demi-glace saltsa eta ardo beltz trinkotua. Pieza handietarako aproposa.
BRETAIÑIAKO ERARA	Indaba zuriak tomatearekin eta patata gainerreak.
BRUSELAKO ERARA	Brusela azak, eskarola eta patata gainerreak.
BOURGEOISE ERARA	Tipulatxo glasatua, azenarioa eta ilarrak.
KATALAN ERARA	Orburuak eta tomate erreak. Tournedóarentzat aproposa.
LANDAISE ERARA	Tipula beteak, aza-kukuluak eta patata gainerreak.
CYRANE ERARA	Orburu hondoak (bihotzak) suetzituak eta txanpinoi-purez beteak, ogi-koskor frijituak eta demi-glace saltsa italiar ardo beltz trinkotuz lurrindatua. Eskalopeei laguntzeko egokia.
GAZTELAKO ERARA	Orburu-bihotzak, gaztaina-purea, letxuga txingarreztatua eta noisette patatak.
CHOISEUL	Perretxiko-laurdenak eta orburu-bihotzak, foie-grasekin hornituta.
CHORON	Orburu-bihotzak ilarrekin, zainzuri-muturtxoak, patata gainerreak eta holandar saltsa.
CHIPOLATA	Tipulatxoak esne-gainetan, chipolata erako saltxitxak (saltxitxa txiki freskoa), gaztaina glasatuak eta hirugihar-xerra zurituak.
CLAMART	Orburu-bihotzak, ilarrak eta château patata. Pieza handietarako.
DAUPHINE ERARA	Delfin patata-purearekin eginiko krocketak (biribilak edo konikoak) eta Madeira ardoaz egindako saltsa. Pieza handietarako, tournedoak batez ere.
DEMIDOFF	Azenarioa eta arbiak kubotxotan, ilarrekin.
DUKESA	Panaxe bat eta Dukesa purea.
DUBARRY	Azalore-txorta txikiak, mornay saltsa eta château patatak. Pieza handietarako egokia.
HENRI IV	Orburu-bihotzak, apioa eta parisien patatak (patata noisette gainerreak demi-glacerekin). Pieza handi eta tournedoetarako aproposa.
FAVORITE	Orburu-laurdenak, apioa eta parisien patatak. Pieza handi eta tournedoetarako.
FLAMANDE	Txingarreztatutako aza-bolak, azenarioa eta arbi torneatuak, urdai kubotxoak, saltxitxoi-xerra ederra eta lurrin-patata. Pieza handietarako.
FLORENTZIAKO ERARA	Gurinetan salteatutako ziazerbak edo kremarekin (bexamelarekin) prestatuak.
FONTAINEBLEAU	Dukesa patatarekin eginiko bolobantak jardinera batekin beteak.
FORESTIER	Perretxiko-laurdenak edo txanpinoi salteatuak, hirugihar-xerrak eta patata kubotxotan. Aproposa pieza handietarako.



GRAN DUC	Zainzuri-muturtxoak eta trufa-xaflak.
CHAMPENOISE	Barazkien paisana (azenarioa, arbia, apioa eta tipula), gurinetan erregosia.
HELDER	Tomate-erdiak saltsa biarnesaz beteta, parrillan eginda, eta parisien patatak.
INGELES ERARA	Azalorea, azenarioa, arbia eta patata, natural egosita.
JARDINIÈRE ERARA	Azenarioa, arbiak eta lekak kubotxotan, ilarrak, babak eta azalore-txortatxoak, holandar saltsaz estalita.
LORETO	Oilasko-kroketak, zainzuri-muturtxoak eta trufa xaflatan.
MASCOTTE	Orburu-laurdenak gurinetan salteatuak, cocotte patatak, trufa-xaflak eta okela-zukua.
MASSENA	Orburu-hondoak hezur-muin xaflatxoarekin eta Perigord saltsa.
NIÇOISE	Lekak, tomateak parrillan eta château patatak. Erretako pieza handiei laguntzeko aproposa.
NIVERNOISE	Arbi txingarrezatuak, tipula txikiak eta uhaza.
ORIENTAL	Tomatea Greziako erara, arroz betea, eta patata-purearekin egindako kroketak. Pieza handietarako.
PAYSANNE	Urdaiazpiko egosia kubotan, ilarrak, patata-kubotxoak. Pieza handietarako eta tortilletarako.
OKIN ERARA	Patatak xerratan, gurinetan bigundutako tipula, gatza eta piperrautsa. Hondo zuriarekin busti ahal da. Okela erretearako, txerriak batez ere.
PORTUGALGO ERARA	Tomatetxoak, txanpinoia eta château patatak.
PRINTANIER	Barazki-kubotxoak (lekak, arbiak, azenarioak, noisette patatak). Okelak saltsan.
PRINTZESA	Orburu-hondoak zainzuri-muturrez beteak eta noisette patatak.
RICHELIEU	Tomatetxo beteak, dukesa patata-kroketak, eltzekari freskoen mazedonia eta madeira- edo oporto-saltsa. Haragi erreen lagungarri.
ROSSINI	Trufa-xaflak, txanpinoi-buruak eta foie-gras xaflatxoak. Salteatuen eta tournedoen lagungarri.
SAINT GERMAIN	Ilar-purea gorringoekin loditua, gurinarekin eta esne-gainarekin; moldeetan egosita. Azenario glasatuekin eta fondant patatekin.
TIROLEKO ERARA	Tipula-xerrak frijituta eta concassé tomatea. Salteatuetarako aproposa.
VERT PRÉ	Lekak, berroak eta lasto-itxurako patatak.
VICHY ERARA	Azenarioa xerratan, egosita eta glasatuta.
WELLINGTON	Foie-gras purea eta txanpinoi duxellekin egindako fartsa. Azpizunaren gainean jarri eta hostorearekin estaltzen da.
IJITO-SALTSA	Trufa, juliana, txanpinoiak, urdaiazpiko egosia eta madeira edo oportorekin prestatutako salda trinkotua.

ARRAINETARAKO	
Goarnizioaren izena	Osagaiak
ALMIRANTE	Trufa xaflatan, ostrak eta muxilak nantua saltsarekin (bexamela eta karramarro-gurina)
BORGOINAKO ERARA	Tipulatxoak glasatuta, txanpinoi txikiak gurinetan salteatuta, hainbat tamainatako ogi-koskor frijituak, Borgoinako ardoaz eta fumetaz egindako saltsa.
CARDINALE	Abakando- edo otarrain-xerrak eta trufa xaflatan, cardinale saltsarekin (ardo zuriz egindako saltsa, gurin gorriarekin)
CHAMBORD	Txanpinoia, arrain-mendelak, trufa-xerrak, karramarro-buztanak eta genoar saltsa (ardo zuriz egindako saltsa gorringoekin loditua eta gurin freskoarekin harrotua).
DIPLOMATIQUE	Trufa-kubotxoak, abakandoa eta otarrainxkak, diplomatiko saltsarekin.
DORIA	Meuniere saltsa gurinetan glasatutako pepinotxoekin.
DUGLERE	Tipula zatituak eta concassé tomatea, ardo zuriz egindako saltsa batekin.
FLORENTZIAKO ERARA	Ziazerbak 'zurituta' eta gurinetan erregosita, geruzatan jarrita eta haien gainean ardo zuritan egositako arraina eta mornay saltsa; gainerretuta.
JOINVILLE	Txanpinoiak, otarrainxkak, trufa-xerrak eta joinville saltsa.
GRAN DUC	Zainzuri-muturtxoak gurinetan igurtziak, karramarro-buztanak, trufa-xerrak eta mornay saltsa.
GRENOBLEKO ERARA	Labean gurinarekin erretako arraina, ogi-koskorark, arrautza egosiaren zatiak, kaparrak eta limoia, lurrin-patatarekin hornituta eta meuniere batekin estalita.
MARINEL ERARA	-Txanpinoiak, tipulatxoak eta ogi-koskorak, ardo beltzez egindako saltsarekin. - Muskuilu galdarraztatuak, ganba-buztanak eta marinel saltsa.
MIRABEAU	Antxoa-xerra gazituak eta olibak, antxoa-gurinarekin.
MURAT	Orburu-laurdenak, patata gainerreak, perrexil txikitua eta meuniere saltsa.
NIÇOISE	Concassé tomatea, berakatz apur bat, limoi-xerrak eta antxoa-gurina.
NORMANDIAKO ERARA	Txanpinoi-laurdenak, otarrainxkak, muxilak, ostrak, trufa-xerrak eta normandiar saltsa. Hornitzeko, moldeko ogi-koskor frijituak.
OPERA	Trufa-xerrak, zainzuri-muturrak eta ardo zuriz egindako saltsa.
PRINTZESA ERARA	Zainzuri-muturrak, trufa-xerrak eta normandiar saltsa.
SULLIVAN	Zainzuri-muturrak, trufa-xerrak eta mornay saltsa.
WALEWSKA	Otarrainxka-buztanak, otarrain-medailoiak eta trufa-xerrak ardo zuritan, arrain egosiaren gainean jarrita eta mornay saltsa, itsaski-gurinarekin.



SALDETARAKO	
Goarnizioaren izena	Osagaiak
HEGAZTIENA	Oilo-salda, guztiz gardendua, koipe bakoa (zenbaitek tapiokarekin loditzen du) eta hegaztien edo barrukien julianaz hornituta.
BRUNOISE	Hainbat barazkirekin egina (azenarioa, arbia, porrua, apioa eta apoperrexila), laukitxotan moztuta.
CELESTINA	Belar finekin prestatutako krepeak juliana erara moztuta (zenbaitek tapiokarekin loditzen du).
MADRILGO ERARA	Apioa eta lurrunetan egindako tomatearekin prestatutako salda, concassé tomatearekin, mingarratz handiaren chifonnade-arekin eta arroz zuriarekin.
ROYAL	Flan-kubotxoekin hornitutako salda. Zenbaitek arrautza eta saldarekin egiten ditu flanak; beste batzuek hainbat eratako flanak prestatzen dituzte (tomatearenak, ziazerbenak...). Goarnizioarekin nahastuta zerbitzatzen dira.
UDABERRIKOA	Azenarioak eta arbiak bastoi txikitik, erronbotan moztutako lekak eta ilarrak. Zenbaitek perrexil-orriak ere jartzen dizkio.
COLBERT	Udaberriko salda, galdarraztatutako arrautza bat gehituta.
PROFITEROLEKIN	Petit choux oreka eta gruyere edo parmako gazta birrinduarekin egindako txutxu txikiak.
GÉLÉE	Loditutako salda bat da. Hotzik eta jelatina itxurarekin aurkezten da. Era askotara prestatu ahal da: <ul style="list-style-type: none"> • Jelatina naturalekin eginda (saldakartilagoekin prestatzen da). • Salda eder bat tapioka edo fekularekin lodituta (hobeto tapiokarekin, saldaren zaporea ez baitu estaltzen). • Salda lodi bat ur hotzarekin apurtuta.
VERMICELLE	Oso fideo meheekin hornitutako salda.
OPORTOKO ERARA JEREZ ERARA	Zerbitzatzeko, jerez, oporto edo antzeko beste ardoren bat botatzen zaio. Horrek ematen dio lurrina eta izena.



HEGAZTIETARAKO	
Goarnizioaren izena	Osagaiak
BONNE FEMME	Txanpinoi-laukiak, hirugiharra, berakatz-zati itxurako patata eta glasatutako patatak. Zenbaitek ogi-koskor frijituak ere botatzen dizkio.
EHIZTARI ERARA	Gibeltxoak eta urdaiazpikoa kubotxotan, txanpinoi-xerrak, ardo zuria, tomatea eta demi-glacea.
CHIPOLATA	Chipolata motako saltxitxak, urdai- edo hirugihar-xerra karraskatuak eta tipulatxo glasatuak.
FINANCIERE	Oilar-giltzurrunak eta gandorra, trufa-xafiak, txanpinoi-buruak eta hezur gabeko oliba beltzak eta berdeak nahastuta.
LORETO	Hegazti-kroketak, zainzuri-muturtxoak eta trufa-xafiak.
NIÇOISE	Tomate erreak, gurinetan sueztitutako lekak eta chateau patatak.
AMERIKAR PARRILLA	Tomatetxo erreak (Proventzako erara), lasto-itxurako patatak eta hirugiharra. Parrillan prestatutako hegaztietarako erabiltzen da.
PRINTANIER	Arbiak, torneatu eta glasatutako azenarioak, glasatutako tipulatxoak, leka-laukitxoak eta zanzuri-puntak. Cocotte erara prestatutako hegaztietarako erabiltzen da.
REGENCE	Trufatutako hegaztien kenefa, oilarren gandorrak, foie-gras xafiak, txanpinoi buruak, alemaniar saltsa batekin lagunduta.



Haragiak

18

18.1. ESKEMA OROKORRA

DEFINIZIOA

- **OSAKETA**
 - BARRUKIAK
 - KOIPEKIA, GANTZA,...
 - HEZURRAK
 - OKELA

- **SALGAI JARTZEKO MODUA**
 - FRESKOA
 - HUTSEAN ONTZIRATUA
 - IZOZTUA

- **MAILA KOMERTZIALA**
 - a) **KALITATEA**
 - ADINA
 - ARRAZA
 - ELIKADURA-MOTA
 - BIZITZEKO ERA
 - HILKETA ETA TRATAMENDUA
 - BIGUNTZEA
 - KONTSERBAZIOA
 - KOKAPEN ANATOMIKOA

 - b) ETEKINA
 - c) PREZIOA



- **HARAGIEN BANAKETA NUTRIZIOAREN ARABERA**

- HARAGI ZURIAK
- HARAGI GORRIAK

18.2. ABELGORRIEN KLASIFIKAZIOA

- NAGUSIAK**
- IDIA
 - ZEZENA
 - BEHIA

- GAZTEAK**
- TXEKORRA
 - URTUMEA
 - IDISKOA, TXAHALA
 - ESNE-TXAHALA

18.3. ARDI-AZIENDA

- ARKUMEA
- BILDOTSA

18.4. TXERRI-AZIENDA

- TXERRIKUMEA
- TXERRIA
- TXERRI EMEA
- ORDOTSA

18.5. HARAGIAK PRESTATZEKO TEKNIKAK

- ERRETZEA
- FRIJITZEA
- SALTEATZEA
- KONTZENTRAZIOZ EGOSTEA
- ESPANTSIOZ EGOSTEA
- ERREGOSTEA
- RAGOUT ERARA
- TXINGARREZTATZEA



18.1. ESKEMA OROKORRA

18.1.1. DEFINIZIOA

Animaliei 'abere' deitzen zaie bizirik dauden bitartean; hil eta gero, barrukiak eta beste hondakin batzuk kendu ostean, 'kanala' izenaz ezagutzen dira.

18.1.2. OSAKETA

- Barrukiak: horrela deitzen zaie kontsumorako erabiltzen diren hesteei eta beste hondakin batzuei ere (bihotza, giltzurrunak, hankak, tripakiak, muturrak, gibela...).
- Koipea: azala eta muskuluen bitartean dagoen urina. Behikien eta ardikien koipeari **seboa** deitzen zaio; txerrikenari, berriz, **gantza** eta **urdaia**.
- Hezurak: animalien eskeletoa osatzen dute. Saldak egiteko abere gazteen hezurak dira aproposenak, jelatina gehiago baitaukate.
- Okela: eskeletoarekin batera, hau da abere-gorputzaren osagai nagusia.

18.1.3. MERKATURATZEA

Hiru eratara egoten da salgai:

FRESKOA: hauxe da onena, haragia heldutasun puntuan baldin badago. 2 °C-tan eta % 86ko hezetasunean gorde behar da.

HUTSEAN ONTZIRATUA: hezurak kendu zaizkien piezak, kontsumitzeko prest daudenak, saltzen dira era honetara. Hutsean ontziratutako poltsetan aurkezten dira. Hilabete edo hilabete eta erdiko iraupena izaten dute. Guztiz garrantzitsua da 2 °C inguruan kontserbatzea eta hotz-katea ez apurtzea.

IZOZTUA: -17 °C eta -20 °C bitartean izoztutako piezak. Normalean ondo ontziratutako pieza txikiak saltzen dira era honetara. Urtebeteko iraupena izaten dute. Erabili ahal izateko, aurretik hozkailuan –estalita– desioztu behar dira.

18.1.4. MAILA KOMERTZIALA

Okelaren ezaugarriak ikusi ondoren egiten da haren balorazio ekonomikoa. Balorazio komertziala kalitatearen, etekinaren eta prezioaren arabera izaten da.

a) KALITATEA: faktore hauen arabera izaten da:

- ADINA: zenbat eta gazteagoa izan aberea, orduan eta zuriagoak izaten ditu haragiak; halaber, koipe gutxiago izaten du eta okela bigunagoa egoten da. Abere nagusien haragiak, osterak, gorriagoak izaten dira, koipe gehiago edukitzen dute; hezurak eta okela, aldiz, gogoragoak izan ohi dira.
- ARRAZA: zaporean, samurtasunean eta etekinean izaten du eragina faktore honek.



- ELIKADURA: abereek harturiko elikagaiek eragin handia dute okelaren zaporean.
- BIZITZEKO ERA: okelatarako hazitako animalien haragiak hobeak izaten dira; laneko edo esneko animalienak, berriz, eskasagoak.
- HILKETA ETA TRATAMENDUA: hilketa-motaren eraginak ere jasaten ditu okelak. Horregatik, garrantzizkoa izaten da:
 - Animalia hil aurretik lasai eta baraurik (24 orduz) egotea.
 - Hilketa arina eta minik gabekoa izatea.
 - Azkar eta erabat odolustea.
 - Barrukiak berehala kentzea.
 - Aireztapen egokia izatea eta kontu handiz larrutzea.
- BIGUNTZEA: zenbat eta zaharragoa izan animalia, orduan eta luzeagoa okela heltzeko denbora. Nolanahi ere, 10-20 egun bitartekoa izaten da.
- KONTSERBAZIOA: kanal freskoa 2 °C-tan kontserbatu behar da, % 85eko hezetasun-giroan. Lehortzen bada, hezetasun portzentajea txikiagatik izan daiteke; likina sortzen bazaio edo arinegi zahartzen bada, berriz, hezetasun larregi duelako.
- KOKAPEN ANATOMIKOA: aurrealdea –gehiago erabili izan denez– gogorragoa izaten da; atzealdea, berriz, bigunagoa eta neurritz handiagoa, etekin handiagokoa eta kalitate hobekoa.

b) ETEKINA

Bi eratako etekinak kalkulatzen dira:

- 1.- **Aberea/kanala:** lehenik, bizirik pisatu behar da animalia; ondoren, hil eta hustutakoan. Horrela jakiten da etekinaren portzentajea.
Adibidea: txahalaren etekina % 60koa izaten da
txerriaren etekina, % 72koa.
- 2.- **Kanala/okela:** Hezurrak, koipeak eta tendoiak kenduta, berriz pisatzean lortzen den azken etekina.

c) PREZIOA

Kalitatearen eta etekinaren araberakoa izaten da prezioa.

$$\text{Benetako prezioa} = \frac{\text{Aberearen prezioa}}{\text{Aberea/Kanala etekina} + \text{Kanala/Okela etekina}}$$

d) HARAGIEN BANAKETA NUTRIZIOAREN ARABERA

- HARAGI GORRIAK: koiperik eta gantzik gehien daukaten haragiak dira. Normalean, animalia helduen okela guztiak gorriak izaten dira. Txerriari dagokionez, okelak daukan urina dela-eta gorritzat jotzen da adin guztietan.
- HARAGI ZURIAK: koipe gutxiagoko okelak dira; normalean, espezie guztietako animalia gazteenak.

18.2. ABELGORRIEN KLASIFIKAZIOA

Giltzurrun eta guzti jartzen dira salgai.

NAGUSIAK	Idia: lanerako hezitako zezen irendua. Zezena: behiaren arra. Behia: esne eta okelatarako etxe-aberea.
GAZTEAK	Txekorra: ar gaztea. Urtumea: urtebete inguruko aberea. Idiskoa /txahala: handi egin den zekorra, belar- edo pentsu-jalea. Esne-txahala: esne hutsez hasitako behi gaztea.

18.3. ARDI-AZIENDAREN KLASIFIKAZIOA

Buru, giltzurrun, arandoi eta tripotx eta guzti jartzen da salgai.

Arkumea

Esneaz bakarrik hazitako bi edo hiru hilabeteko ardia. Haragi zurikoa, zapore suabe eta okela bigunekoa. Kanalean 6-7 kiloko pisua izaten du.

Bildotsa

Esneaz gain belarra ere jan duen ardia. Adina 4 hilabetetik urtebetera bitartekoa izaten du. Arrosa kolorekoa izaten du haragia, samurra baina zapore handiagokoa. Pisua, berriz, 7-12 kilo bitartekoa izaten du. Txikia delarik bildots gaztea deitzen zaio; pazko-bildotsa 4-6 hilabete dituela eta ardiantxa zaharragoa denean.

18.4. TXERRI-AZIENDAREN KLASIFIKAZIOA

Buru, hanka, mutur eta azal eta guzti jartzen da salgai kanala.

Txerrikumea

Txerriaren ume gaztea da, esnea hartzen duen hilabeteko edo bi hilabeteko animalia. Pisua, 6-15 kilo bitartekoa.

Txerria

Hilabetera irendutakoa eta okelatarako hazitakoa, 6-8 hilabetekoa. Pisua 90-120 kilo ingurukoa izaten du.



Txerrama

Umetarako txerria, kalitateko eskasekoa, gutxienez behin umatu delako.

Ordotsa

Ugalketarako arra da. Horren okelak kalitate eskasagoak izaten dira; horregatik, urdaitegirako erabiltzen dira

18.5. OKELA PRESTATZEKO TEKNIKA OROKORREAN

Sukaldaritzako teknika oro erabil daiteke haragiak prestatzeko. Okela-motaren eta beharrianen arabera aukeratu behar da egokiena.



Hegaztiak

19

SARRERA | GRANJAKOAK (oilaskoa, oiloa, ahatea, pularda, indioilarra, indioilaskoa)
BASATIAK (faisaia, galeperra, eperra,...)

SALGAI JARTZEKO ERA | BIZIRIK
OSORIK, LUMATU GABE
OSORIK, GARBITUTA
ERDIBITUTA EDO LAURKITUTA (paparrak eta izterrak)

HEGAZTI-MOTAK	Hegazti arrak	Oilasko tomateroa Oilasko ertaina Oilasko erregina Baserriko oilaskoa Oilarra Kapoia
	Hegazti emeak	Oiloa Pularda



HEGAZTIEN TRATAMENDUA	Bizirik erositakoak	AKABATZEA LUMATZEA
	Hegazti guztiak	GARRETATIK PASATZEA LUMAK KENTZEA HONDAKINAK KENTZEA BARRUAK ATERATZEA
	Hegazti batzuk	ALBARDATZEA LOTZEA BARRUA BETETZEA

HEGAZTIAK PRESTATZEKO TEKNIKAK

EGOSTEA	ERRETZEA (labean, parrillan, plantxan)
SALTEATZEA	TXINGARREZTATZEA
FRIJITZEA	RAGOUTA EGITEA
ERREGOSTEA	

19.1. SARRERA

Hegazti batzuk granjan edo libre berdin hazten diren arren, bi multzotan banatuko ditugu:

- 1.- Granjakoak: ezagunenak oilaskoa, oiloa, ahatea, pularda, usoa, indioilarra eta indioilaskoa dira.
- 2.- Libre hazten direnak: ezagunenak faisaiak, eperra, galeperra... Multzo hau 2. ikastaroan aztertuko dugu.

19.2. SALGAI JARTZEKO ERA

Bizirik

Osorik

Osorik, garbituta

Erdibituta eta laurkituta



19.3. HEGAZTI-MOTAK

19.3.1. HEGAZTI ARRAK

Oilasko tomateroa: oso gaztea eta samurra, liberdikoa (kilo-erdia) gutxi gorabehera. Labean erretzeko, edo parrillan (erdibituta nahiz zatituta).

Oilasko ertaina: osorik, $\frac{3}{4}$ kg edo 1 kg pisatzen du. Osorik erretzeko, zabalik parrillarako, zatituta frijitzeko...

Oilasko erregina: hauxe da garrantzitsuena, produkzioari dagokionez. Kilo eta erdiko (1'5 kg) pisua izaten du. Txuletak, supremak, izterrak, zatiak, osorik,...

Baserriko oilaskoa: garauz hazia. Haragi ilunak izaten ditu; koipea eta azala, horiak. Kalitate-labelak babestuta dago. Pisua: kilo batetik bi kilora bitartekoa (1-2kg.)

Oilarra: umatzeko arra, okela gogor eta zapore indartsukoa. Osorik txingarreztatzeko, zatituta ragouterako...

Kapoa: irendutako arra, 9 edo 10 hilabeteen loditutakoa eta 3 bat kg.koa. Labean osorik erretzeko –beteta edo bete barik– erabiltzen da.

19.3.2. HEGAZTI EMEAK

Oiloa: arrautzak erruten dituen emea da.

Erabilerak: paparrak egosita eta saltsan, hegazti-hondoak egiteko, betetzeko (hezur batzuk utzita edo erabat hezurrik gabe).

Poularda: 6-8 hileko emea, harreman sexualik izan gabekoa eta apropos loditua. Ondorioz, haragi bigunak eta samurrak izaten ditu. Bi kilo eta erdi inguruko pisua izaten du.

Erabilerak: barrua beteta osorik erretzeko edo hegazti-salda batean egosteko...

19.4. HEGAZTIEN TRATAMENDUA

19.4.1. BIZIRIK EROSITAKO HEGAZTIAK

Hiltzea: aizto zorrotz batez kokotea ebakitzea hegaztiari, odola ontzi batean jasoz.

Lumatzea: berotan lumatzen da, tirakadarik eman gabe azala apur ez dadin. Ur beroa erabiltzen du zenbaitek lumatze-lana errazteko.

19.4.2. HEGAZTI GUZTIAK

Garretatik pasatzea: sutatik pasatzen da hegaztia, lumatxoak erretzeko.



Lumatxoak kentzea: aizto batez errepasatzen dira hegaztiaren lumatxoak.

Hondakinak kentzea: kokotea, hankak eta hego-puntak kendu egiten dira.

Barruak ateratzea: tripa guztiak ateratzen dira, birrikak ahaztu gabe.

19.4.3. HEGAZTI BATZUK

Albardatzea: oso hegazti handiak eta lehorrak badira, urdai- edo hirugihar-xerrez estaltzen dira –koipeztatzeko eta babesteko– labean sartu aurretik, luzaro eduki behar baitira erretzen. Gauza bera egiten da pieza txikiak eta delikatuak ez erretzeko.

Lotzea: hegaztia soka batez lotzen da. Forma ematen zaio, prestatzean jatorrizko itxura gal ez dezan.

Betetzea: hegazti batzuk betetzeko hainbat fartsa erabiltzen dira. Osorik edo laurkituta (paparrak eta izterrak) bete ahal dira.

Osorik badaude, bi eratarata bete daitezke:

- Balotina edo fardela: hegazti samurrez prestatzen da. Hankezurra eta besondo-hezurra izan ezik beste hezur guztiak kentzen zaizkio; ondoren, barrua bete eta lotu egiten da. Labean egiten da; zenbaitek, albardatuta.
- Galantina: hegazti samur zein gogorragoentzat erabil daiteke. Hezur guztiak kentzen zaizkie, barruak bete eta, kiribildu ondoren, oihal batez estaltzen dira. Kontzentrazioz egosten dira, hegazti-salda batean. Pentsatu ostean, hotzik kontsumitzen dira.

19.5. HEGAZTIAK PRESTATZEKO TEKNIKAK

Hegaztiak prestatzeko, teknika guztiak erabil daitezke, hegazti-motaren arabera eta zein zerbitzutarako den kontuan harturik betiere.



Arrainak

20

DEFINIZIOA

EZAUGARRIAK

ARRAINEN KLASIFIKAZIOA	Elikaduraren arabera	Zuriak Tartekoak Urdinak edo berdeak
	Bizilekuaren arabera	Ur gezatakoa Itsasokoa
SALGAI JARTZEKO ERA	FRESKOA KONTSERBATUA	
MOZKETAK	Trontzatuta Xaflatan Suprema erara Dominatan Xerratan	



Arrainak prestatzeko teknika orokorrak

20.1. DEFINIZIOA

Gizakiok kontsumitzeko ona den uretako animalia ornodunari deitzen zaio arraina.

Elikagai-kodeak, berriz, honakoa dio: ornodun animalia, jangarria, itsasoko edo ur gezatako “zetazeoak, anfibioak, arrainak”, freskoak edo hainbat eratarata kontserbatuak.

20.2. EZAUGARRIAK

Haragi bigunak dituzte. Kontuz prestatu behar dira. Zuritik arrosara bitarteko koloreak izaten dituzte –espezieen arabera–. Azkar galtzen den jeneroa da. Kartilagozko hezurdura dute; azalean (latza, leuna zein likina) ezkatat izaten dituzte.

20.3. ARRAINEN KLASIFIKAZIOA

Gantzaren arabera:

Zuriak: % 2ko gantz-proportzioa izaten dute, gehienera ere. Jelatina eta gatz mineral asko izaten dute. Haragiaren kolorea zuria izaten da, digeritzeko erraza. Legatza da ezagunena, baita itsas hondotik gertu bizi diren hainbat arrain zapal ere: oilarra, zapoa, takarta, legatza, mihi-arraina, platuxa...

Tartekoak: jelatina ugari izaten dute; gantza, berriz, % 2-5 bitarteko proportzioa. Urteko sasoiaren arabera aldatu egiten da gantz-proportzioa.

Adibidez: bisigua, lupia, barbarina, urraburua,...

Urdinak: % 5etik gorako gantz-proportzioa izaten dute giharretan (batzuek % 28koa ere). Haragi ilunak eta jelatina gutxikoak izaten dituzte. Ur-azalean bizi diren arrainak (pelagikoak) multzo honetakoak dira.

Adibidez: aingira, sardinak, antxoak, hegaluzea, hegalaburra, txitxarroa, angulak...

Bizilekuaren arabera

Ur gezatakoak: ibaietan eta ur geza geldietan bizi diren arrainak.

Itsasokoak: itsas zabalean eta ozeanoetan bizi diren arrainak.

20.4. SALGAI JARTZEKO ERAK

20.4.1. FRESKOA

Arrain freskoaren ezaugarriak:

1. Kanpoaldetik likatsu eta distiratsu agertu behar du.
2. Azalak haragiari itsatsita egon behar du, kentzea kostatzen dela.
3. Haragia ezpietatik kentzean ere gauza bera gertatu behar du.
4. Okelak tinko egon behar du, atzamarrez sakatuz gero markarik geratzen ez dela.
5. Begiek, bizi-itxurako eta distiratsu.
6. Hegatsek, kolore gorri bizikoak.

Arrain freskoen tratamendua eta kontserbazioa:

Lehenbizi, arraina kanpotik eta barrutik garbitu behar da. Hozkailuan gordetzeko bada:

1. Ondo lehortu.
2. Oihal batez estali.
3. Saretxo bat duen ontzi batean ipini eta izotzarekin estali.
4. Ontzia egunero garbitu edo oihala aldatu.
5. Arrain zaharrak eta berriak bereizi.

20.4.2. KONTSERBATUA

Izotzua: arrain garbia, estalia eta $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ eta $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$ bitarteko tenperaturan izotzua. Izozgailuetan eduki behar da, $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ inguruko tenperaturan. Desizozteko sistemarik egokiena kameran uztea da; pieza txikiak badira, ur hotzetan ere egin daiteke. Arrain izotzua edozein sukaldaritzateknikaz prestatu ahal da; erarik egokiena saltsan da, ura galtzen dutelako.

Gazitua: guztiz lehortua eta erdi lehortua izan daiteke (azken hau kameran gorde behar da). Arrain-mota hau erabiltzeko honako pausook eman behar dira:

1. Hegalak eta ezkatat kendu.
2. Garbitu eta anoatu.
3. Beratzen ipini, gatza gal dezan. Ur-neurriak arrainen kantitatearen arabera izan behar du; denborak, berriz, arrain-zatien arabera (desberdina izaten da hozkailuan ala kanpoan beratzen den).
4. Zortzi orduz behin aldatu behar zaio ura.

Erabilera: fartsak eta lapikokoak egiteko, frijitzeko, saltsan...

Keztatua: lehenbizi gazitu eta ondoren keztatutako arraina da. Ez da kozinatzen. Kameran gorde behar da, koiperen batean edo hutsean ontziratuta.

Erabilera: zizka-mizkak, kanapeak, entsaladak,...

Ontziratua: kontserbatutako arraina, lata edo pototan. Esterilizatuta egoten da. Toki lehorrean gorde behar da, airetik eta argitasunetik babestuta. Latek ez dute eduki behar ez kolperik, ez ugerrik.

20.5. MOZKETAK

Arrainaren itxura, neurri, tinkotasun eta erabili nahi den prestatze-teknikaren arabera egin behar da mozketa.

Trontza: okela, azala eta ezpia hartzen dituen mozketa da. Pisua: 200-250g ingurukoa zati bakoitzeko.

Xerra: trontza bezalakoa, baina arrain zilindrikoetan.

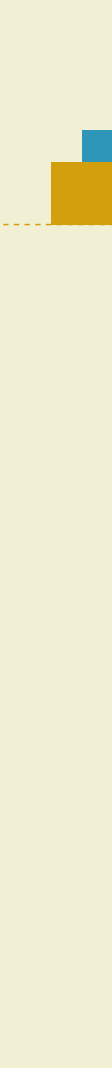
Suprema: ezpirik gabeko eta azalarekin edo azal gabeko mozketa. Arrainen hainbat zatitatik ateratzen da, buztan partetik normalean. Pisua –anoako– 160-180g. izaten da.

Domina: biribil-itxurako xerra, loditxoa eta azal eta ezpi bakoia. Solomotxoetatik ateratzen da. Bi edo hiru jartzen dira anoako.

Xafla: arrain zapaletatik ateratzen da normalean; ez du ezpirik izaten, eta azalarekin nahiz azal barik jartzen da. Supremaren modukoa da, baina arrain zapaletatik aterea.

20.6. ARRAINAK PRESTATZEKO TEKNIKA OROKORRAK

Arrain-motaren arabera aukeratu behar da prestatze-egokiena egokia.



ELHUYAR Edizioak

Lanbide-heziketako gaiak

- Administrazioa
- Elektrizitatea
- Elektronika
- Elikagaigintza
- Fabrikazio mekanikoa
- Nekazaritza eta abere-hazkuntza
- Osasungintza
- Zehar-lerroak
- Zurgintza eta altzarigintza



ELHUYAR
edizioak