

Urtero eltzekarien urtea



Jakoba Errekondo

jakoba@bizibaratzea.eus

Lekaleak edo lekaziak sukaldean sartu eta egoskari edo eltzekari bihurtzen ditugu; adibidez, babarruna (*Phaseolus vulgaris*). Lan ugari du babarrun ale bategi sukaldarainoko bidea osatzeko: aurreko urteko aleetatik gustuko duguna hautatu eta bereizi –guk “apartatu” esaten diogu–, toki egokian jaso, soroa landu eta pronto jarri, sororan erein, jorratu, arbatu, jorratu, lurreztatu, bildu, zabal-zabal jarri eta ondo lehortu, zakuan sartu eta astindu eder bat eman lekak askatzeko, irakurri edo aletu, ontzitik ontzira haizetan isuri lausoak eta xakarrak garbitzeko, eta beratzeko prest.

Garai batean lagun bera zen erein, sororan landuz zaindu eta gainontzeko lanak egin ondoren, uretan beratzen jarri eta hurrengo egunean eltzean egosten zuena. Gaur, berriz, gehien-gehienek ez dute ezta ezagutu ere egiten beratzen jartzen dituen babarrunak non egindakoak diren. Nork zaindu ote dituen jakiteko moduan...

Badakiguna zera da, elikadura osasungarria moldatu nahi duenak eltzekariak ezin dituela ahaztu. Nazio Batuen Erakundeak aurtengo urte hau eltzekarien urtea izendatua du. Etorkizuneko elikagaiak direla diote, eta, okela ez bezala, iraunkortasunaren aiekatik eskueira daukagun aukerarik onenetakoa.



Makina bat gose baretu du indabak (*Phaseolus vulgaris*).

Aukera zabala dugu eltzerako. Babarruna izango da hedadurarik handiena duena, kanpotik ekarritako jaki fina: zuria, pintarra, gorria, beltza... Zenbaitek ez dute jan nahi izan “arratoiak ere jaten ez duen genero hori”; egia da, gordinik ez da jateko ona. Hala ere, behin egosiz gero jangarria da. Fin-fin prestatu eta laguntzaileekin –aza (*Brassica oleracea*) eta txerriki edo ardiki edo dena delakoarekin– edo gabe, makina bat gose baretu du. Gure

amona Joxepa zenak kiribildutako porru bati (*Allium porrum*) hari batekin perrexil sortatxo bat lotu eta besterik gabe egosten omen zuen babarruna. *Zea mays* edo arto artean heltzen zen babarrunik finenarentzako laguntzaile sotilak.

Babarrunaren uzta etxeratzeko saioi honetan, beste bi lekale ereiten hasi behar: hari izena eman ziona, bertako baba (*Vicia faba*), eta ilarra (*Pisum sativum*). Udaberrian mokoa txorroxteko! ■



Perretxiko zaindariak



Orain prezio berezia!

15€

Perretxiko bila joatea atsegin duzu?

Jolas honekin perretxiku biltzaile arduratsua eta bikaina bihurtuko zara

Eskaerak: ☎ 943 37 15 45 • denda@argia.eus • www.argia.eus/denda 