

BIZILAGUNTEGIA: ALDAMENEKO ERREZETAK

Ezagutzeko, partekatzeko eta (elkar)bizitzeko errezetak

BIZILAGUNARIO: LAS RECETAS DE AL LADO

Recetas para conocer, compartir y (con)vivir

MIXTURA

ARABA · BIZIKIDETZA ETA ANIZTASUNA
ÁLAVA · CONVIVENCIA Y DIVERSIDAD



«Azken finean, bizilagunak»

Osagaiak nahastu, eta konbinaketa egokia lortuta osagai bakoitzak bakarka duen zaporea eta kalitatea gainditzen duen plater paregabe bat sortzea; horixe da kozinatzearen magia. «Osotasuna bere osagaien batuketa baino gozoagoa da» printzipioa gastronomiari aplika diezaiokegu, baita kultura desberdinetako bizilagunen elkarbizitzari ere. Osagaiak eta pertsonak nahasten direnean, marinatzen direnean, su baxuan egosten direnean eta gero egonean utzi eta zerbitzatzen direnean, auzo eta herriek eltzea irekitzean, aniztasunaren balioa ezagutzen dute eta hura besarkatzen dute.

Metaforikoki eta literalki, horixe gertatu da Araban azken lau urteetan, Bizilagunak ekimenak antolatutako bazkarietan. 2019ko azaroaren 17an, adibidez, Araba osoan 46 nazionalitateko 1.082 pertsona elkartu ziren etxeetan eta txokoetan egindako kultur arteko 72 bazkaritan. Gogoratuko duzunez, Arabako Foru Aldundiak, CEAR Euskadik eta landa-eremuko zurrumurruen aurkako sareek elkarrekin antolatutako jarduera honen funtsa aurrez elkar ezagutzen ez duten kultura desberdinetako familiak binaka elkartzea da, elkarrekin igandeko bazkaria parteka zezaten, eta elkar ezagutuz adiskide egin zitezen.

Adiskidetasun hori sortu ondoren, aurten, 2020an, familiak berriz beste familia batekin nahastea pentsatzen hasiak ziren, baina pandemiaren eta osasun-krisiaren eraginez ez da aurrez aurreko bazkaririk egiteko aukerarik izan. Ondorioz, 1.082 pertsona horiek eta askoz gehiagok ere badakigu gaur-gaurkoz ezin dugula mahairik partekatu. Hala eta guztiz ere, gure burua berrasmatzen eta gure artean nahasten jarrai dezagun, ***«Bizilaguntegia: aldameneko errezetak»*** *sortu dugu, Bizilagunak ekimenari omenaldia egiteko eta gure herriko aniztasun kulturalak aberastu egiten gaituela, harro sentiarazten gaituela eta hura dastatzen jarraitu nahi dugula ospatzeko.*

Halaxe sortu dugu esku ugarik parte hartuta sortutako Bizilaguntegia errezetategia, zehazki Agurain, Amurrio, Araia, Artziniega, Arraia-Maeztu, Laudio eta Santikurutze Kanpezu herrietako bizilagunekin osatua. Errezeta honetako gozagarri berezia da hemen aurkeztuko dugun errezeta bakoitzaren atzean dagoen platera Bizilagunak ekimeneko bazkari bateko enkontru, istorio, begirada edo hurbilpen baten konplize izan zela iaz, edo aurreko urteetan.

Horrenbestez, zuregatik eta zurekin osatu dugu atal hau.

Hasierako platerretan Ghanako zuku egin berriaz, Panamako yuccaz, Pakistango pankoraz eta Ekuadorreko patakonez gozatzeko aukera izango duzu.

Janariari laguntzeko Arraia-Maeztuko ogi ekologikoa eta Errumaniako ogia dasta ditzakezu.

Bigarren platerretan, Nigeriako jollof arroza, País Valeciàko arròs negre, Amurrioko arroza haragiarekin eta Sahara Mendebaldeko kuskusa probatzeko aukera izango dugu.

Haragi-platerretan, Siriako kebbeh halabí, Santikurutze Kanpezuko oilaskoa laranjarekin eta Kubako txerri-puskak topatuko dituzu.

Arraina nahiago baduzu, gure plater izarra dastatzeko parada izango duzu: Aguraingo bakailaoa.

Eta postreetan, Amurrioko goxua eder batez eta Marokoko msemenaz gozatzeko aukera izango duzu.

Unamunok esaten zuen arrazakeria bidaiatuz sendatzen dela. Batzuetan bidaiatzea beste herrialde bateko norbaitekin mahaian esertzea besterik ez da. Orduan arrazakeria... janez sendatzen da.

Animatuko al zara sukaldaritza-bidai hau partekatzera?

Errezeta hauen eskutik, kultur aniztasunaren aldeko gure ahalegina berrasmatuko dugu; izan ere, edozer gertatuta ere guztiok jarraituko dugu Bizilagunak izaten.

IZAN BIZILAGUNA!

*"**Vecinas y vecinos, después de todo**"*

La magia de cocinar consiste en mezclar ingredientes que, una vez combinados, resultan en un plato único, el cual supera en sabor y calidad a cada ingrediente por separado. Este principio de que "el todo es mucho más rico que la mera suma de sus partes" es de aplicación a la gastronomía, y también a la convivencia entre vecinas y vecinos de diferentes culturas. Cuando la mezcla de ingredientes y de personas se produce, se marina, se cuece a fuego lento, se deja reposar y se sirve, los barrios y pueblos abren la cazuela, reconocen el valor de la diversidad y la abrazan.

Así ha ocurrido, metafórica y literalmente, en Araba en estos cuatro últimos años, en el marco de las llamadas Comidas Bizilagunak. El 17 de noviembre de 2019, por ejemplo, 1.082 personas procedentes de 46 nacionalidades diferentes se juntaron en 72 comidas interculturales celebradas en casas y txokos, a lo largo de todo el territorio alavés. Como recordarás, la actividad, coorganizada por la Diputación Foral de Álava, CEAR Euskadi y las redes de agentes antirrumores rurales, consistía en emparejar familias que no se conocían previamente entre sí y que procedían de culturas diferentes, para que se reuniesen en una comida de domingo, se conociesen, y entablasen amistad.

*Entablada la amistad, cuando este año 2020 las familias han comenzado a pensar en volverse a mezclar, la pandemia y la crisis sanitaria han impedido la organización de nuevas comidas presenciales. Como consecuencia, hoy esas 1.082 personas y muchas más sabemos que, de momento, no podemos compartir mesa ni mantel. Sin embargo, en nuestro deseo de reinventarnos y no dejar de mezclarnos, hemos ideado este "**Bizilagunario: el recetario de al lado**" para homenajear la iniciativa Bizilagunak y para seguir celebrando que la diversidad cultural de nuestro pueblo nos enriquece, nos orgullece y deseamos seguir degustándola.*

Es así que hemos creado este Bizilagunario, como recetario escrito a muchas manos: concretamente las de las vecinas y vecinos de Agurain, Amurrio, Araia, Artziniega, Arraia-Maeztu, Llodio y Santa Cruz de Campezo. El condimento especial lo aporta la anécdota de que cada plato cuya receta aquí presentamos fue cómplice de un encuentro, de una historia, de una mirada, de un acercamiento, de una comida Bizilagunak el año pasado, el anterior, o el anterior.

Va por tanto por ti, y contigo, esta selección que te proponemos.

Como entrantes podrás disfrutar de un zumo recién exprimido de Ghana, una yuca panameña, pákora de Pakistán y unos patacones de Ecuador.

Para acompañar la comida, puedes probar el pan ecológico de Arraia-Maeztu y el pan de Rumanía.

De segundo, degustaremos arroz jollof de Nigeria, arròs negre del Pais Valencià, arroz con carne recién hecho de Amurrio y un cous-cous del Sáhara Occidental.

Como platos de carne, encontrarás kebbeh halabí de Siria, un pollo a la naranja de Santa Cruz de Campezo y unas manitas de cerdo de Cuba.

Si eres más de pescado, podrás degustar nuestro plato estrella: bacalao de Agurain.

Y de postre, no dejes de disfrutar de un rico goxua de Amurrio y un msemen de Marruecos.

Decía Unamuno que el racismo se cura viajando. A veces viajar es tan fácil como sentarse a la mesa con una persona de un país distinto al tuyo. Entonces el racismo... el racismo se cura comiendo.

¿Te animas a compartir este viaje culinario?

Reinventemos, de mano de estas recetas, nuestro gesto a favor de la diversidad cultural, porque pese a todo, y después de todo, somos y seguiremos siendo Bizilagunak.

IZAN BIZILAGUNA!





Hasierakoak / Entrantes

7 *Hibisko-zukua (Ghana)*
Zumo de avispa-hibisco (Ghana)

8 *Gari-ogia (munduko sukaldaritza)*
Pan de trigo (Cocina del mundo)

9 *Ogi-opiltxoak (Errumania)*
Bollitos de pan (Rumanía)

Osagarriak eta hornigaiak
Guarniciones y acompañamientos

10 *Patakonak (Kuba)*
Patacones (Cuba)

11 *Yucca frijitua (Panama)*
Yuca frita (Panamá)

12 *Pakora (Pakistan)*
Pákora (Pakistán)

Arrozak eta kuskusa / Arroces y Cous cous

13 *Jollof arroza oilaskoarekin (Nigeria)*
Arroz jollof con pollo (Nigeria)

14 *Arròs negre orburuekin (País Valencià)*
Arròs negre con alcachofas (Pais Valencià)

16 *Haragi-paella (Euskal Herria)*
Paella de carne (Euskal Herria)

17 *Kuskusa (Iparraldeko Afrika. Sahara Mendebaldeko errezeta)*
Cous-cous (África del Norte. Receta del Sahara occidental)

Haragia / Carnes

19 *Kebbeh halabí (Siria)*
Kebbeh halabí (Siria)

20 *Oilaskoa laranjarekin (Euskal Herria)*
Pollo a la naranja (Euskal Herria)

21 *Txerri-puskak frijituta (Kuba)*
Masas de cerdo fritas (Cuba)

Arraina / Pescados

22 *Aguraingo bakailaoa (Euskal Herria)*
Bacalao de Agurain (Euskal Herria)

Postreak / Postres

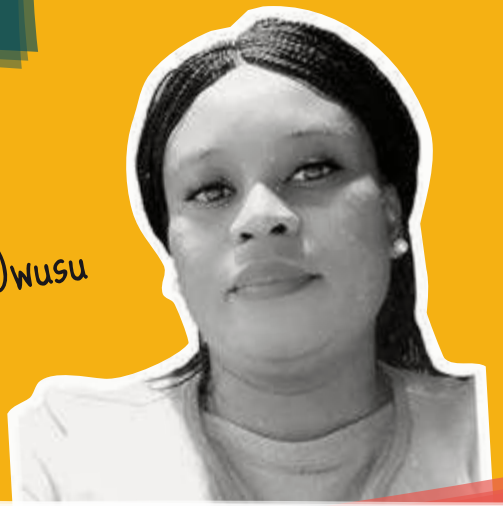
23 *Msemen (Maroko)*
Msemen (Marruecos)

25 *Goxua (Euskal Herria)*
Goxua (Euskal Herria))

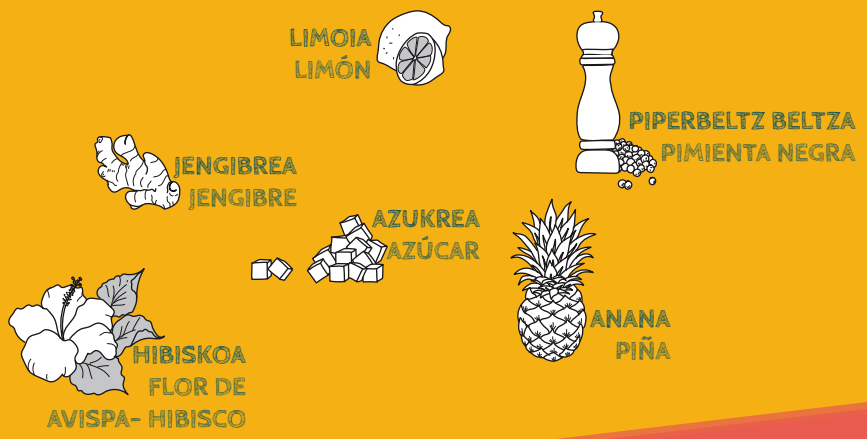
Residencia de la vecina *Tiempo de elaboración* *Número de comensales*

Asparrena (Arabako Lautadako kuadrilla)
Asparrena (Cuadrilla de Llanada Alavesa)
15 minutu / 15 minutos

HIBISKO-ZUKUA
ZUMO DE FLOR DE AVISPA-HIBISCO
Ghana



Rita Akua Owusu



Sartu nahasketa guztia eltzean eta eduki estalita 3 minutuz.
¿Te animas a compartir este viaje culinario con nosotras y nosotros?

1. *Bete eltzea urez eta berotu borborka hasten den arte. Llena la cazuela de agua y caliéntala hasta que burbujee.*



2. *Orduan, itzali sua. Cuando veas que esté burbujeando apaga el fuego.*



3. *Gehitu hibiskoa, zatitu anana eta jengibrea eta isuri irabiagailura piperbeltz beltzarekin eta zukututako limoiarekin batera. Añade la flor de avispa, corta la piña y el jengibre y échalas en la batidora con la pimienta negra y con el limón exprimido.*



4. *Sartu nahasketa guztia eltzean eta eduki estalita 3 minutuz. Añade toda la mezcla a la cazuela y tápalo durante 3 minutos.*



GARI-OGIA
PAN DE TRIGO

Munduko sukaldaritza / *Cocina del mundo*

Arraia-Maeztu (Arabako Mendialdea)
Arraia-Maeztu (Cuadrilla de Montaña-Alavesa)
6 ordu / 6 horas



Mendialdeko Ogia

Mahaiaren bueltako harreman gehienetan presente egon izan da ogia, eta horren adierazle da gaztelaniazko compañero hitzaren jatorria: ogia partekatzetik dator

La palabra compañero viene de compartir un mismo pan. Ojalá todos seamos cada día más compañeros.

ORE AMA EDO OKINDEGIKO IRIN FRESKOA - 120G / 10G
MASA MADRE O LEVADURA FRESCA PANADERO 120GRS / 10GRS

HARRIAN EHOTUTAKO GARI-IRIN EKOLOGIKO ERDI INTEGRALA - 560G
HARINA DE TRIGO SEMIINTEGRAL ECO MOLIDA A LA PIEDRA 560GRS

GATZA - 10G
SAL 10GRS

H2O - 420ML



1. *Ontzi handi batean ura (20-22°C inguruan) eta ore ama edo legamia nahastuko ditugu eta eragin egingo diogu, nahasketa homogeneoa lortu arte. Irina eta gatza gehituko dizkiogu, eta guztia bateratu arte eragingo diogu. Zapi garbi batez estalita, egonean utziko dugu ordu erdiz.*
Mezclamos en un bol grande el agua (a unos 20-22 C°) y la masa madre o la levadura y removemos hasta obtener una mezcla homogénea. Añadimos la harina y la sal y amasamos hasta integrarlo todo. Tapamos con un paño limpio y dejamos reposar media hora.



2. *Ondoren, bola bat osatuko dugu, zapi garbi batez estali tako ontzi batean jarriko dugu eta giro tenperaturan utziko dugu, bolumen bikoitza duen arte (bizpahiru ordu).*
Después formamos una bola, la colocamos en un bol tapado con un paño limpio y dejamos reposar a temperatura ambiente hasta que doble su volumen. (unas 2-3 horas)



3. *Irinez eta olioz igurtzitako gainazal baten gainean jarriko dugu orea, itsats ez dadin, eta ogiak izatea nahi dugun forma emango diogu. Guk bola forma emango diogu.*
Ponemos la masa sobre una mesa con un poco de harina o aceite para evitar que se pegue y damos la forma que queramos tenga el pan, por ejemplo una bola.

4. *Ore-bola irineztatutako edo olioztatutako ontzi batean jarriko dugu, itsats ez dadin. Okindegiko banettonerik baldin badaukazu, oraintxe duzu erabiltzeko aukera! Denbora izanez gero, gau guztian utziko dugu hozkailuan. Beste aukera bat da giro-tenperaturan ordu eta erdiz harrotzen uztea.*
Colocamos la bola de masa en un bol limpio enharinado o con aceite para que no se pegue. Si tienes un banettone de panadería ¡es el momento de usarlo! Si tenemos tiempo lo dejamos reposar toda la noche en nevera. Otra opción es dejarlo fermentar durante hora y media más a temperatura ambiente.



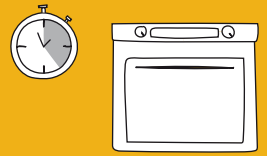
5. *Labea aurretik 220-240°C-tan berotuko dugu, eta haren behealdean ontzi erregogor bat edo laberako erretilu bat jarriko dugu, ogia sartzen dugunean lurruna sor dadin.*
Precalentamos el horno a 220-240°C y colocamos en la parte inferior del horno un recipiente refractario o una bandeja de horno para crear vapor a la hora de meter el pan.



6. *Ogia erretilu batean jarriko dugu, labe-orri baten gainean. Laban zorrotz bat erabiliz, zenbait mozketa egingo dizkiogu. Segidan, 200 g ur isuriko ditugu labeko ontzi erregogorrera, eta ogia daraman erretilua sartuko dugu labera.*
Colocamos el pan sobre una bandeja de horno con un papel de hornear. Hacemos uno o varios cortes en la superficie del pan con la ayuda de un cuchillo afilado. Vertemos inmediatamente unos 200 g de agua en el recipiente refractario del horno e introducimos la bandeja con el pan.



7. *30 minutu inguruz edukiko dugu labean.*
Horneamos unos 30 minutos.



8. *Tenperatura 180 °C-ra jaitsiko dugu, segundo batzuetan labea irekita utziko dugu lurruna irten dadin, eta beste 15 minutuz utziko dugu labean.*
Bajamos la temperatura a 180°C, abrimos unos segundos el horno para dejar salir el vapor y horneamos unos 15 minutos más.



9. *Parrila batean hozten utzi, xerratan moztu, eta has gaitezen gozatzen!*
Dejamos enfriar sobre una rejilla, cortamos en rebanadas ¡y disfrutamos!

OGI-OPILTXOAK
BOLLITOS DE PAN

Timisora (Errumania) / Timisora (Rumanía)

Asparrena (Arabako Lautadako kuadrilla)
Asparrena (Cuadrilla de Llanada Alavesa)

2 ordu / 2 horas



Violeta Serban

1 KG GARI-IRIN
1 KG DE HARINA DE TRIGO

GATZ PIXKA BAT
PIZCA DE SAL

UR EPELA - OREA EGITEKO BEHAR DEN KANTITATE JUSTUA
AGUA TEMPLADA - LA JUSTA PARA LA MASA

25 G LEGAMIA FRESKO
25 GR LEVADURA FRESCA

Osagaiak eta pertsonak nahasten direnean, marinatzen direnean, su baxuan egosten direnean eta gero egonean utzi eta zerbitzatzen direnean, auzo eta herriek eltzea irekitzean, aniztasunaren balioa ezagutzen dute eta hura besarkatzen dute.

Cuando la mezcla de ingredientes y de personas se produce, se marina, se cuece a fuego lento, se deja reposar y se sirve, los barrios y pueblos abren la cazuela, reconocen el valor de la diversidad y la abrazan.

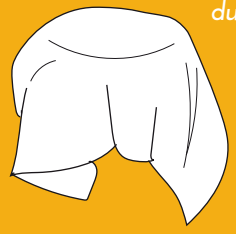
1. *Osagai guztiak ontzi batean jarriko ditugu, eta ura botako diegu, oso pixkanaka, dena ondo nahas dadin.*
Ponemos todos los ingredientes en un bol, pero el agua despacio, primero un poco para que se mezcle todo bien. Añadir el resto del agua poco a poco para hacer la masa.



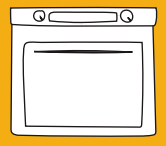
2. *Orea prest dagoenean, 3 koilarakada-txo olio gehituko dizkiogu eta nahastu egingo dugu.*
Cuando está la masa lista, le añadimos 3 cucharadas de aceite, y amasamos junto con el aceite.



3. *Behin guztia ondo nahasita, ordubetez trapu garbi batez estalita edukiko dugu.*
Cuando ya está todo bien amasado, con un trapo limpio encima tapar durante una hora.



4. *Labea aurrez berotuko dugu 30 minutuz 180 gradutara.*
Precalentar el horno durante 30 minutos a 180 grados.



5. *Orea jalkitzen utzi ondoren, 6 zatitan moztuko dugu labanaz, eta egindako puskekin bolatxoak egingo ditugu. Horretarako, mahai-gaina irin apur batez hautseztatuko dugu.*
Con la masa reposada, cortamos la masa en 6 partes con un cuchillo, con los pedazos formamos las bolitas con las manos encima de la mesa con un poco de harina.



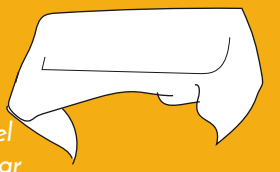
6. *Erretilu batean labe-orri bat jarriko dugu, eta gainean, ogi-bolatxoak. Laberatu eta 20 edo 30 minutuz edukiko ditugu bertan.*
Colocar en la bandeja con papel del horno las bolas de pan, y hornear durante 20 o 30 minutos.



7. *Labetik ateratakoan, ogia eskuekin bustiko dugu, hura laztantzen ari bagina bezala.*
Cuando lo sacas del horno, mojar el pan con las manos como acariciándolo.



8. *Gero, berotan, berriz estaliko dugu trapu batez, eta hozten utziko dugu.*
Luego otra vez tapar con el trapo y dejar calentito, dejar enfriar.



Santikurutze Kanpezu (Arabako Mendialdea)
Santa Cruz de Campezo
(Cuadrilla de Montaña-Alavesa)

20 minutu / 20 minutos

PATAKONAK
PATACONES

Ekuador / Ecuador



Angelita

FRIJITZEKO OLIOA
ACEITE PARA FREÍR

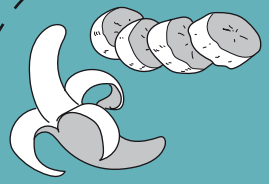
GATZA
SAL

GAZTA FRESKOA, LAGUNTZEKO
QUESO FRESCO PARA ACOMPAÑAR

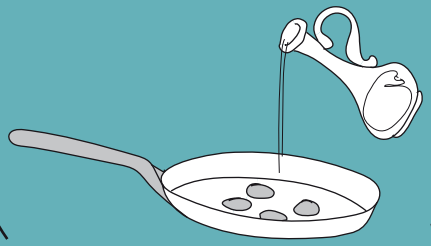
2 BANANA MUSA BALBISIANA
2 PLÁTANOS MACHOS

IZAN BIZILAGUNA!

1. *Bananak zuritu eta zatituko ditugu. Zatiak ez daitezela oso lodiak izan.*
Pelar los plátanos, cortar en trozos no muy gruesos.



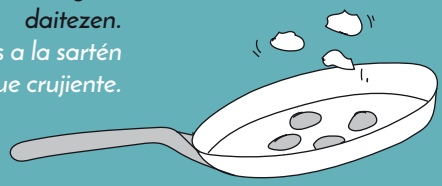
2. *Olioa berotu eta banana zatiak frijituko ditugu.*
Calentamos el aceite y freímos.



3. *Zartagina sutatik kenduko dugu. Sukaldeko ohol batean, edalontzi batez banana zatiak zanpatuko ditugu.*
Retiramos del fuego y en una tabla de picar ayudados de un vaso, aplastamos los plátanos.



4. *Eta berriz botako ditugu zartaginera, kurruskari gera daitezen.*
Y volvemos a echarlos a la sartén para darles el toque crujiente.





5. *3 minuturen buruan, sutatik kenduko ditugu eta plater batean jarriko ditugu, gatza botako diegu eta gazta freskoarekin zerbitzatuko ditugu.*
Pasados unos 3 minutos, los retiramos y los ponemos en un plato, le añadimos sal y servimos con el queso fresco.

YUCCA FRIJITUA
YUCA FRITA

Panama / Panamá

Agurain (Arabako Lautadako kuadrilla)
Salvatierra-Agurain (Cuadrilla de Llanada Alavesa)

20 minutu / 20 minutos



María Teresa Quintero Ríos



Zure etxeko ateak irekitzea da egin daitekeen keinurik handiena.
Abrir las puertas de tu casa es lo más grande que hay.

1. *Yucca gutxi gorabehera 4 zentimetroko puskatan zatitu.*
Partir la yuca en trozos de aproximadamente 4 centímetros.



2. *Yucca zuritu; horretarako, eman kolpetxo bat azalari, azala tuberkulutik bereizteko.*
Pelar la yuca, dándole un pequeño golpe con un cuchillo a la cáscara, para ir separando la cáscara del tubérculo.



3. *Zatitu puska txikitan.*
Partir en pequeños trozos.



4. *Egosi gutxi gorabehera 10 minutuz. Ez dadila bigun-biguna ere gelditu.*
Cocer durante unos 10 minutos, que no quede blanda del todo.



5. *Bota gatz pixka bat.*
Agregar un poco de sal



6. *Frijitu.*
Freír.



7. *Frijituta eta kurruskari daudenean, gehitu nahi beste gatz.*
Cuando ya están fritas y crujientes agregas un poquito de sal al gusto.

PAKORA

Gujarat Pakistán

Agurain (Arabako Lautadako kuadrilla)
Salvatierra-Agurain (Cuadrilla de Llanada Alavesa)

30 minutu / 30 minutos



Zaman Mohamed



Elkarbizitzak sortzen duen musika entzutea oztopatzen diguten zarata dira zurrumurruak.

Los rumores son el ruido que no nos deja escuchar la música que compone la convivencia.



2 PATATA ERTAIN
2 PATATAS MEDIANAS

MARTORRI ALEAK
CILANTRO EN GRANO



2 TOMATE
2 TOMATES



KANELA PIXKA BAT
UN POCO DE CANELA



TXITXIRIO-IRINA
HARINA DE GARBANZOS



OLIBA-OLIOA
ACEITE DE OLIVA



1 TIPULA ERTAIN
1 CEBOLLA MEDIANAS



GATZA, NAHIERAN
SAL AL GUSTO



KUMINO-ALEAK, OSO FIN IZAN GABE EHOTUTA
COMINO EN GRANO MOLIDO TOSCAMENTE



PIPERMINA, ZAPORE MINA GUSTATZEN BAZAIZU
GUINDILLA SI TE GUSTA PICANTE

ZIAZERBA ESKUKADA BAT
UN MANOJO DE ESPINACAS





GARAM MASALA

(INDIAKO SUKALDARITZAN ASKO ERABILTZEN DEN ESPEZIA-NAHASKETA BAT. GARAM MASALA IZENDAPENAK HITZEZ HITZ 'ESPEZIA-NAHASKETA')
(MEZCLA DE ESPECIAS MUY EMPLEADA EN LA COCINA INDIA, EL SIGNIFICADO LITERAL DE GARAM MASALA ES 'MEZCLA DE ESPECIAS')



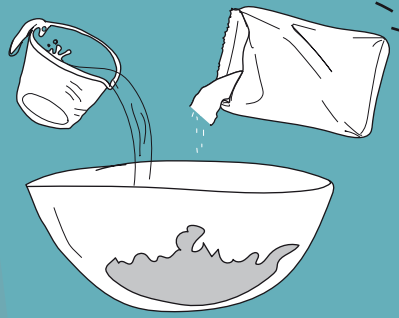
PIPERBELTZ BELTZA EDO PIPERRAUTS MINA
PIMIENTA NEGRA O PIMENTÓN PICANTE



1. *Barazki guztiak tira finetan moztu.*
Cortar en tiras finas todas las verduras.



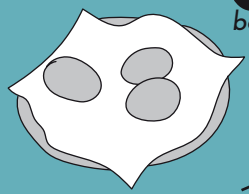
3. *Maneatu nahasketa, espeziak eta gatza nahieran gehituta. Nahastu ondo eta egiaztatu ea baduen nahikoa gatz.*
Aderezar con las especias y la sal según nuestro gusto. Remover bien y comprobar el punto de sazonamiento.



2. *Ontzi batean, nahastu osagai guztiak eta gehitu ur pixka batean disolbatutako irina. Kruxpetak egiteko moduko pasta arina lortu behar duzu. Ur gehiegi botatzen badiozu, txitxirio-irin pixka bat gehiago bota diezaiokezu.*
En un cuenco, mezclar todos los ingredientes y añadir la harina disuelta en un poco de agua. Nos tiene que quedar una pasta ligera como para buñuelos. Si te pasas de agua puedes añadir un poco de harina de garbanzo.



4. *Isuri olioa zartaginera, eta bero dagoenea n, bota nahasketa koilaraz edo eskuz. Opilaren behealdea txigortu denean, emaiozu buelta. Beste aldea ere txigortzen denean, atera zartaginetik.*
Poner aceite en una sartén y cuando esté caliente, ir echando la mezcla a cucharadas o con la mano. Cuando la parte de abajo de la tortita esté dorada, darle la vuelta y sacar cuando se haya dorado también la otra parte.



5. *Utzi sukaldeko paperez estalitako plater batean, hark soberan duen olioa xurga dezan.*
Dejar en un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.



6. *Bero daudela jatekoak dira. Chutney erako edo jogurt saltsa batek lagunduta ere jan daitezke.*
Se comen calientes. Se pueden acompañar de una salsa tipo chutney o de yogurt.

Laudio (Aiaraldea)
Llodio (Cuadrilla de Ayala)

50 minutu / 50 minutos

JOLLOF ARROZA OILASKOAREKIN
ARROZ JOLLOF CON POLLO

Nigeria



Kate Osamwonyi

KILO BAT OILASKO
UN KILO DE POLLO

JENGIBREA
JENGIBRE

GATZA
SAL

500 GRAMO ARROZ
500 GRAMOS DE ARROZ

BARATXURI-HAUTSA
AJO EN POLVO

PIKANTEA
PICANTE

2 TIPULA
2 CEBOLLAS

3 TOMATE
3 TOMATES

OILASKO-SALDA TABLETAK
TABLETAS DE CALDO DE POLLO

CURRYA
CURRY

PIPER GORRIA
PIMIENTO ROJO

PIPER GOZOA
PIMIENTO DULCE

OLIOA
ACEITE

Gure seme-alabak etorkizuna dira; gaur ikasten dutenak markatuko du zer izango diren bihar. Hez ditzagun Bizilagunak programaren bidez.

Nuestras hijas e hijos son el futuro, lo que aprendan hoy marcará lo que serán mañana. Eduquemos en Bizilagunak.



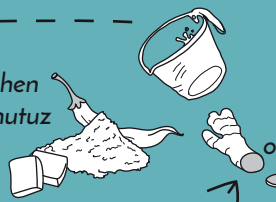
1. *Saltsa:*
Lehengo, 3 tomateak, tipula, piper gorri bat eta pikante pixka bat sartuko ditugu irabiagailura.
La salsa:
Primero, metemos los 3 tomates, una cebolla, un pimiento rojo y un poco de picante en la batidora.



2. *Arroza:*
Arroz baporizatua ur beroz garbituko dugu.
El arroz:
Lavamos arroz vaporizado con agua caliente.



3. *Beste eltze batean, olio-zurrusta bat, gatz pixka bat, beste tipula bat (txikituta) eta lehen egin dugun saltsa nahastuko ditugu. 2 minutuz irakiten utziko dugu, eta tarteka nahastu egingo dugu erre ez dadin ziurtatzeko.*
En otra cacerola, vertemos un chorro de aceite, una pizca de sal, la otra cebolla picada, y la salsa que anteriormente hicimos. Lo dejamos hervir por 2 minutos, chequeándolo y removiéndolo para que no se queme.



4. *Gero, ur apur bat eta espeziak (baratxuria, jengibre, currya, oilasko-salda tabletak eta piper gozoa) gehituko dizkiogu, eta 5 minutuz irakiten utziko dugu.*
Luego, echamos un poco de agua y las especias (ajo, jengibre, curry, tabletas de caldo de pollo y pimiento dulce) y dejamos hervir por 5 minutos.



5. *Orduan, arroz garbitua gehituko diogu saltsa eta guzti, eta ura, arroz guztia estaltzeko moduan. Su ertainean kozinatuko dugu.*
Entonces, echamos el arroz lavado a la salsa, echamos agua hasta que cubra todo el arroz y lo dejamos a fuego medio.



6. *Oilaskoa.*
Oilaskoa labean egin daiteke, frijitu egin daiteke edo egosi. Nahi dituzun espeziak jar diezazkiokezu.
El pollo:
El pollo se puede hacer en el horno, freírlo o hervirlo. Para esto hay que echar especias a tu gusto.

ARRÓS NEGRE ORBURUEKIN
ARRÓS NEGRE CON ALCACHOFAS

Pais Valencià

Arraia-Maeztu (Arabako Mendialdea)
Arraia-Maeztu (Cuadrilla de Montaña-Alavesa)
Ordu eta 15 minutu / 1 hora y 15 minutos
65 zm-ko diametroko paella-ontzia, 8-10 lagun
Paellera de 65cm de diámetro, 8 a 10 comensales



Familia Di Bella Olmeda

- 3 TOMATE HELDU
  3 TOMATES MADUROS
- 1 KOILARAKADA PIPERRAUTS GOZO
  1 CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE
- 120 ML OLIBA OLIO BIRJINA ESTRA
  ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 120 ML
- 4 ORBURU FRESKO
  4 ALCACHOFAS FRESCAS
- 1 KG TXIPIROI EDO SEPIA
  1 KG DE TXIPIRONES O DE SEPIA
- ARRAIN-SOBERAKINAK ARRAIN-ZOPA EGITEKO
  MORRALLA DE PESCADO PARA HACER UN CALDO DE PESCADO
- 4 POLTSATXO TXIPIROI-TINTA
  4 BOLSITAS DE TINTA DE CALAMAR
- 250 G GANBA
  250 GR DE GAMBAS
- 3 BARATXURI-ALE
  3 DIENTES DE AJO
- 1 KG ALE BIRIBILEKO ARROZ
  1 KG DE ARROZ REDONDO
- URA
  AGUA

Zure etxeko ateak irekitzea da egin daitekeen keinurik handiena
Abre las puertas de tu casa, abre las puertas de tu mente,
IZAN BIZILAGUNA

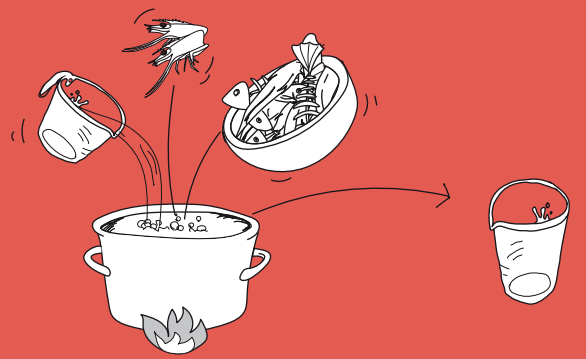
1. *Txipiroiak edo sepia puska txikitan zatituko ditugu. Orburuak zurituko ditugu eta zortzina puskatan zatituko ditugu. 3 tomate xehatuko ditugu eta gerorako gordeko ditugu.*
Cortamos los chipirones o la sepia en tacos pequeños, las alcachofas las pelamos y cortamos en 8 trozos cada una. Rallamos los 3 tomates y reservamos.



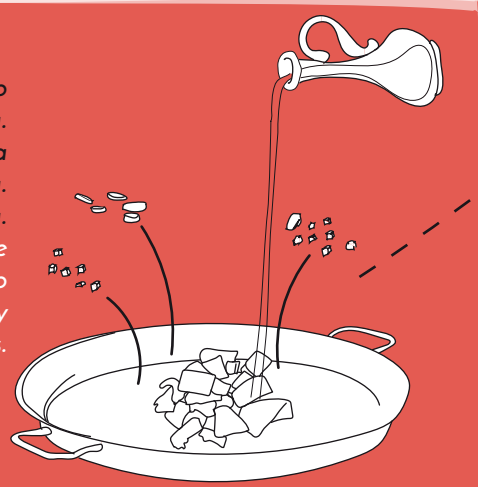
2. *Ganbak minutu batez egosiko ditugu. Ondoren, burua kenduko diegu, zuritu, eta gerorako edukiko ditugu.*
Un hervor de 1 minuto a las gambas, les quitamos las cabezas, las pelamos y las reservamos.



3. *Arrain-salda prestatuko dugu. Horretarako, 3 litro ur (ganbak egosteko erabilitako ura aprobetxatuz), merkatuko arrainaren hondakinak edo legatzaren edo itsas aingiraren buru eta hezurrak erabiliko ditugu. Ganben buruak erabiliko ditugu, lehenago pixka bat frijitu ondoren. 20 minutuz egosi eta gero, iragazi egingo ditugu. Gerorako gordeko dugu.*
Preparamos un caldo de pescado, 3 litros de agua (aprovechando el agua de la cocción de las gambas), moraya de pescado del mercado, o cabezas y espinas de merluza o congrio. Aprovechamos las cabezas de las gambas previamente, ligeramente sofritas. 20 minutos de cocción y colamos. Lo reservamos.



4. *Olioa botako dugu paella-ontzira, eta sua erdiko tenperaturan jarriko dugu. Bero dagoenean, txipiroi edo sepia zatiak gehituko dizkiogu. Txigortzen hasi eta 5 minutura orburu puskak gehituko dizkiogu, buelta batzuk emango dizkiogu eta xehatutako tomatea gehituko dugu. Hortik pixka batera, xerratan moztutako baratxuria gehituko diogu.*
Echamos el aceite en la paellera, fuego medio, cuando está caliente echamos los chipirones o la sepia troceados. A los 5 minutos cuando empieza a dorarse echamos la alcachofa troceada, unas vueltas y echamos el tomate rallado; al poco, los ajos cortados en lonchas.



Oharra: Ez bada orburuen sasoia, ez da orbururik gehitzen eta kito.
Observación: Si no es temporada de alcachofas frescas, no se echan y tan contentas.

ARRÓS NEGRE ORBURUEKIN
ARRÓS NEGRE CON ALCACHOFAS

País Valencià



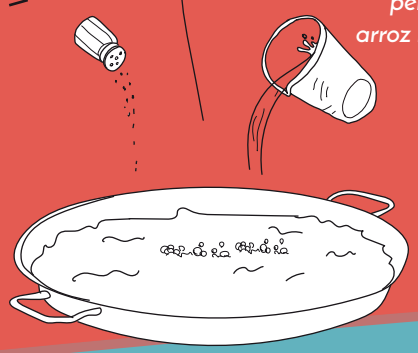
9. *Arroz hau all i oli (baratxuriz eta olioz egindako saltsa) apur batekin zerbitzatu ohi da. Dakizuenez, all i oli errezeta tradizionala eskuz egiten da, motrailua erabiliz. Sarean aurki daitezke hori nola egin azaltzen duten bideotutorial txukunak. Bestela, haren ordez lasai erabil daiteke baratxuria duen maionesa. Este arroz se suele servir acompañado de un poco de All i oli (Ajo aceite) que como sabéis es una receta tradicional que se suele hacer a mano en el mortero. Hay buenos tutoriales en la red al respecto. También se puede sustituir, sin mucho, problema por una mayonesa con ajo.*



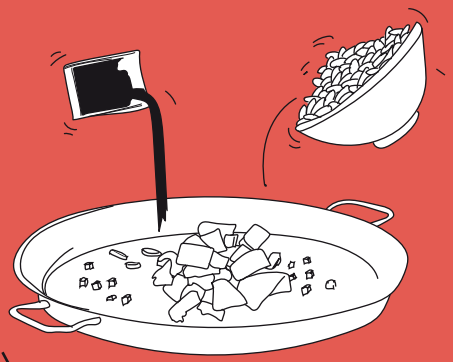
8. *Azken minutu horietan egon erne, sua igotzeko edo jaisteko; helburua salda guztia lurruntzea eta arroza lehortzea da, edota socarrat delakoa sortzea (ontziaren txapari itsatsitako geruza fina, arroza txigortzen edo pixka bat itsasten hasten denean sortzen dena). Sua itzali, eta utzi egonean 5 edo 10 minutuz. En esos últimos minutos estar al tanto para subir o bajar más el fuego de forma que se consuma todo el caldo, se seque el arroz e incluso nos haga un poco de Socarrat (película fina pegada a la chapa del recipiente que empieza a tostarse o pegarse ligeramente). Apagar y dejar reposar durante 5 minutos.*



7. *Su bizian 8 minutuz irakiten egon ondoren, su ertainera jaitsiko dugu beste 5 minutuz. Denbora hori igarota, ganba zurituak gehituko dizkiogu, eta 5 minutuz sutan utziko dugu itzali aurretik. Ale biribileko arroz ertainak 18 minutu inguru behar izaten ditu egosteko. Arroza behar baino gehiago egos ez dadin, askok bonba arroza erabiltzea gomendatzen dute. Dejamos hervir 8 minutos a fuego vivo, después bajamos a fuego medio durante 5 minutos más que será cuando echemos por arriba las gambas peladas y dejar otros 5 minutos más antes de apagar. La cocción de un arroz redondo medio suele ser de alrededor de 18 minutos. Para no fallar y que no se te pase, muchos recomiendan usar arroz bomba.*



6. *Lehenago prestatu dugun arrain-salda gehituko diogu; likidoak paella-ontziaren heldulekuek barrualdean dituzten iltzeen mailara iritsi behar du. Behar izanez gero, ur pixka bat nahas dezakegu saldarekin iltzeetara iristeko. Salda irakiten has dadin itxarongo dugu. Orduan, gatz nahikoa ote duen dastatuko dugu eta falta badu, gatza gehituko diogu. Echaremos el caldo de pescado que previamente habíamos preparado hasta que el nivel del líquido llegue a las marcas de los clavos de la paellera (los círculos que vemos por dentro que corresponden a las dos asas del recipiente). Si nos hace falta podemos echar un poco de agua mezclando con el caldo hasta que llegue a las marcas. Dejamos que empiece a hervir el caldo, lo probamos de sal y corregimos.*



5. *Su ertainean tomatea frijitzen hastean, 4 poltsatxotako tinta gehituko diogu. Ondo nahastuko dugu eta arroz kiloa botako dugu. Arroza gainerakoarekin ondo nahastuko dugu, eta minutu pare batez etengabe nahastuko dugu, arroza zigilatuta gera dadin. Cuando el tomate comienza a freírse, fuego medio, echamos la tinta de las 4 bolsitas, mezclamos bien y echaremos el kilo de arroz. Mezclaremos bien el arroz con el resto y sin dejar de remover durante un par de minutos para que se selle el arroz.*

Amurrio (Aiaraldea)
Amurrio (Cuadrilla de Ayala)

Ordubete / 1 hora

Plater bakarra, 4 lagunentzat
Plato único para 4 comensales

HARAGI PAELLA
PAELLA DE CARNE

Bertako plater tipikoa / Plato típico local



Agustina



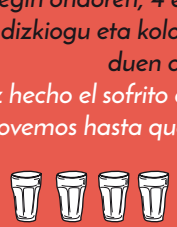
Adiskidetasuna	Amistad
lokarRiak	Lazos
Adeitasuna	Amabilidad
elkarBizitza	Vecindad
Auzotartasuna	Apertura
Horixe da Bizilaguna izatea	Esto es ser Bizilagunak

1. *Eltzearen hondoa olioz estaliko dugu. Tipula eta baratxuria zatituko ditugu eta eltzera botako ditugu, oilasko- eta untxi-pusketekin batera. Utzi bertan gorritzen hasten diren arte.*
Cubrimos el fondo de la cazuela con aceite.Troceamos la cebolla y el ajo y lo echamos a la cazuela junto con las piezas de pollo y conejo. Dejarlos hasta que se doren.



2. *Erregosia egin ondoren, 4 edalontzikada arroz botako dizkiogu eta kolore urrekara hartzen duen arte eragingo diogu.*
Una vez hecho el sofrito echamos 4 vasos de arroz y movemos hasta que coja color dorado.





3. *8 edalontzi salda botako dugu eltzera (beti arroza halako bi ur) eta gatz pixka bat ere bai (nahieran).*
Echamos 8 vasos de caldo (siempre el doble de vasos que de arroz) y un poco de sal (al gusto)





4. *20 minutuz egosten utzi.*
Cocer 20 minutos.



5. *Arrautza egosia, piper gorria edo piper berdea ere jar diezaiokezu, nahi duzun bezala!*
Se puede echar huevo cocido, pimiento rojo, pimiento verde...¡Al gusto!



6. *Sua itzaliko dugu eta egonean utziko dugu.*
Apagamos el fuego y dejamos reposar.

Laudio (Aiaraldea)
Llodio (Cuadrilla de Ayala)

2 ordu / 2 horas

KUSKUSA
COUS-COUS

Afrika Iparraldeko plater tipikoa (Mendebaldeko Saharako errezeta)
Plato típico de África del Norte (receta saharaui)

Fátima





Errezeta hauen eskutik, kultur aniztasunaren aldeko gure ahalegina berrasmatuko dugu; izan ere, edozer gertatuta ere guztiok jarraituko dugu Bizilagunak izaten.

Reinventemos, de mano de estas recetas, nuestro gesto a favor de la diversidad cultural, porque pese a todo, y después de todo, somos y seguiremos siendo Bizilagunak.

GUTXI GORABEHERA KILO BATEKO ARKUMEAREN BESOA EDO HANKA, HEZURRIK GABE OPCIONAL
1 PIERNA O PALETILLA DE CORDERO DE APROX. UN KILO Y MEDIO SIN HUESO

500 G KUSKUS
500 GR. DE CUSCÚS

4 AZENARIO
4 ZANAHORIAS

200 G GARBANTZU
200 GR. DE GARBANZOS

3 BARATXURI-ALE
3 DIENTES DE AJO

300 G ARBI
300GR. NABOS

1 ALBERJINIA
1 BERENJENA

5 TOMATE HELDU, ZURITUTA
5 TOMATES MADUROS PELADOS

2 TIPULA HANDI
2 CEBOLLAS GRANDES

200 G KUIA, GARBITUTA
200GR. CALABAZA LIMPIA

½ KG AZA
½ KG. REPOLLO

3 KUIATXO TXIKI
3 CALABACINES PEQUEÑOS

1-2 PIPERMIN, MINAK (AUKERAN)
1-2 GUINDILLAS PICANTES (OPCIONAL)

1 KOILARAKADA TXIKI KUMINO, EHOTUTA
UNA CUCHARADITA DE COMINOS MOLIDOS

1 ESKUKADA PERREXIL
1 MANOJO DE PEREJIL

1 KOILARAKADA TXIKI PIPERBELTZ BELTZ
1 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA

OLIBA OLIOA ETA GATZA
ACEITE DE OLIVA Y SAL

1 KOILARAKADA TXIKI RAS EL HANOUT (CURRYA, MARTORRIA, JENGIBREA, KUMINOA, KURKUMA, PIPERRAUTS, ERROMEROA, GATZA, KOLORATZAILEA, APIOA ETA MOSTAZA DITUEN ESPEZIA ETA GEHIGARRIEN NAHASKETA)
1 CUCHARADITA DE RAS EL HANOUT (MEZCLA DE ESPECIAS Y ADITIVOS DE CURRY, CILANTRO, JENGIBRE, COMINO, CÚRCUMA, PIMENTÓN PICANTE, ROMERO, SAL, COLORANTES, APIO Y MOSTAZA)

AZAFRAI EHOTUA
AZAFRÁN MOLIDO

1 APIO-ADAR
1 RAMA DE APIO

1 ESKUKADA MARTORRI
1 MANOJO DE CILANTRO

1 KANELA-ADAR
1 RAMA DE CANELA

PATATAK
PATATAS

KUSKUSA
COUS-COUS

Afrika Iparraldeko plater tipikoa (Mendebaldeko Saharako errezeta)
Plato típico de África del Norte (receta saharaui)

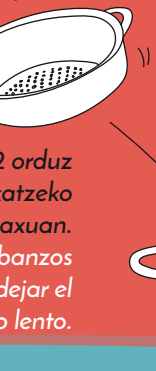
1. *Lapikoan oliba-olioarekin tipula, baratxuriak eta apioa salteatu, oso puska txikitan zatituta.*
Saltear las cebollas, los ajos y el apio – muy picados – en la olla inferior con aceite de oliva.



2. *Martorria eta perrexila (xehatuta), kanela, ras el hanout, piperbeltz beltza eta azafrai pixka bat gehitu, eta erregosi 5 minutuz.*
Agregar el cilantro y el perejil -picados-, la canela, ras el hanout, la pimienta negra y una pizca de azafrán, sofreír 5 minutos.



3. *Haragi puskak gehitu eta 10 minutuz gorritzen utzi.*
Añadir la carne cortada en trozos, dorarla durante 10 minutos.



4. *Ur beroz estali eta gehitu garbantzuak -12 orduz beratzen eduki ondoren-. Jarraian, lurruna askatzeko zuloa duen tapa jarri eta egosten utzi su baxuan.*
Cubrir con agua caliente e incorporar los garbanzos -remojados 12 horas-, tapar con la olla agujero y dejar el contenido a cocer a fuego lento.



5. *Kuskusa garbitu, xukatzen utzi, eta olio-zurrusta bat, piperbeltz beltza, ehotutako kuminoa eta gatza gehitu. Lurruna zuloak zeharkatzen hasten denean, kuskusa iragaztontzi batean jarri.*
Lavar el cuscús, dejarlo escurrir, condimentar con un chorrito de aceite, pimienta negra, comino molido y sal. Ponerlo en la olla colador a partir del momento en que el vapor empiece a pasar a través de los agujeros.

6. *Tarteka (15 minutuan behin) kuskusa erretilu batera eraman eta nahastu poliki sardeska batekin, eta busti urez eta olioz. Ondoren, itzuli berriz iragaztontzira. Mugimendu hori hiru aldiz egin.*
De vez en cuando – cada 15 minutos -trasladar el cuscús a una fuente y revolverlo suavemente con un tenedor, mojándolo con agua y aceite y devolverlo de nuevo a la olla colador. Repetir la operación tres veces.



7. *Egosten 45 minutu daramanean, gehitu aza zati handitan, eta egosi beste 30 minutuz.*
A los 45 minutos de cocción añadir el repollo cortado en trozos grandes y cocer durante 30 minutos.



8. *Gehitu tipula zatiak eta piperminak (aukeran), eta utzi egosten beste 20 minutuz.*
Echar una cebolla cortada y las guindillas – opcional – y dejar a cocer 20 minutos más.



9. *Gehitu patatak eta gainerako barazkiak, denak zatituta. Kontrolatu gatza eta pipermina, eta egosi beste 20 minutuz.*
Añadir las patatas y resto de verduras, todos troceados. Controlar la sal y la pimienta y cocer otros 20 minutos.

10. *Kuskusa erretilu batean zabaldu, eta haragiarekin, garbantzuekin eta barazkiekin estali. Salda zopa-ontzi batean jarriko dugu eta zerbitzatu egingo dugu.*
Extender el cuscús en una bandeja, cubrir con la carne, los garbanzos y las hortalizas. Colocar el caldo en una sopera y servir.

KEBBEH HALABÍ

Siria

Amurrio (Aiaraldea)
Amurrio (Cuadrilla de Ayala)

2 ordu / 2 horas

65 cm-ko diametroko paella-ontzia, 8-10 lagun
Paellera de 65cm de diámetro, 8 a 10 comensales

Familia Fidan Khalil



Bizilagunak bizitzeko eta (elkar)bizitzeko modu bat da.
Bizilagunak es una forma de vivir y (con)vivir.

OREA:
MASA:

- 1 KG BULGUR FIN
  BULGUR FIN 1 KG
- 2 KATILUKADA UR.
  AGUA. 2 TAZAS
- 1 KG TXEKOR
  TERNERA 1 KG
- ESPEZIAK (GATZA, PIPER GORRIA, KUMINO EHOTUA)
  ESPECIAS (SAL , PIMIENTO ROJO Y COMINO MOLIDO)
- 1 TIPULA
  1 CEBOLLA

BETEGARRIA:
EL RELLENO:

- 1 KG ARKUME-HARAGIA
  CARNE DE CORDERO.1 KG
- 2 TIPULA XEHATU
  2 CEBOLLAS PICADAS
- 200 G INTXAUR XEHATU
  NUECES PICADAS 200 G
- ESPEZIAK (GATZA, PIPER GORRIA ETA ESPEZIA BELTZAK)
  ESPECIAS (SAL, PIMIENTO ROJO Y ESPECIAS NEGRAS)

1. *Orea egiteko*
Bulgurra uretan edukiko dugu ordubetez, eta bitartean osagaien nahasketa elikagaiak xehatzeko makinan xehatuko dugu (2 aldiz).
Para hacer la masa
Ponemos el bulgur en el agua durante una hora y picamos la mezcla de los ingredientes en la picadora (2 veces)



2. *Betegarria egiteko*
Betegarria egiteko osagaien nahasketa kozinatuko dugu olio pixka batekin.
Para hacer el relleno
Cocinamos la mezcla de los ingredientes del relleno con un poco de aceite.



3. *Esku baten hatz erakuslea eta beste eskuaren ahurra erabiliz, kibbeh pusketa bat egingo dugu, arrautza baten tamainako ore-bolatxo bat eginez.*
Utilizando el dedo índice de una mano y la palma de la otra mano, comenzamos formando un trozo de kibbeh, a partir de una pequeña bola de masa del tamaño de un huevo.



4. *Ore-bolatxoaren barnean zulo bat egingo dugu, eta betegarriz beteko dugu. Bolatxoa itxi egin behar da ondoren, eta limoi baten itxura eman. Prozesua behin eta berriz egingo dugu, orea amaitu arte.*
Formamos una cavidad dentro de la bola de masa y la rellenamos con el relleno. Se cierra y se le da forma para que parezca un limón. El proceso se repite hasta terminar la masa.



5. *Amaitzeko, frijitu oliotan.*
Para finalizar freír en aceite.



Santikurutze Kanpezu (Arabako Mendialdea)
Santa Cruz de Campezo
(Cuadrilla de Montaña-Alavesa)

40 minutu / 40 minutos

OILASKOA LARANJAREKIN
POLLO A LA NARANJA

Bertako plater tipikoa / Plato típico local



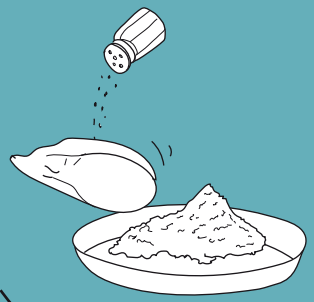
Josune Saenz



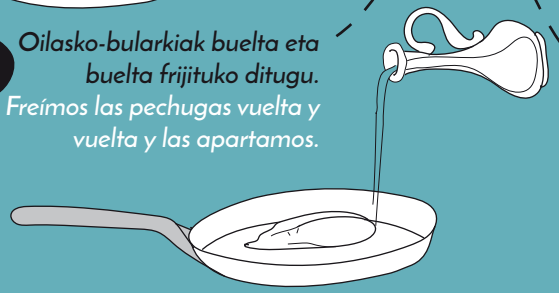
Munduak mugak ixten baditu ere, guk gure etxeetako eta herrietako ateak irekitzen jarraituko dugu.

Aunque el mundo cierre fronteras, nosotras seguiremos abriendo las puertas de nuestras casas, de nuestros pueblos.

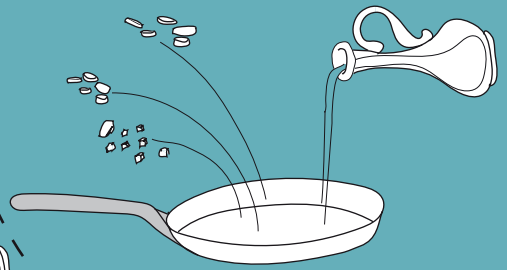
1. *Hasteko, oilasko-bularkiei nahi adina gatz botako diegu eta ogi-birrindutan pasatuko ditugu.*
Para empezar, echamos sal al gusto a las pechugas de pollo y las pasamos por pan rallado.



2. *Oilasko-bularkiak buelta eta buelta frijituko ditugu.*
Freímos las pechugas vuelta y vuelta y las apartamos.



3. *Tipula, piper berdea eta azenarioa zatituko ditugu. Behin hori eginda, guztia zartaginera botako dugu eta barazki guztiak biguntzen jarriko ditugu.*
Troceamos cebolla, pimiento verde y zanahoria. Una vez cortado, echamos todo a la sartén y pochamos toda la verdura.



4. *Laranjak zukutuko ditugu oilaskoari lagunduko dion laranja-zukua lortzeko.*
Exprimimos naranjas para obtener el zumo de naranja que acompañará al pollo.



5. *Oilasko-bularkiak eta barazkiak eltze batean elkartuko ditugu eta laranja-zukua gehituko diogu, bularkiak erabat estaltzeko moduan.*
Juntamos las pechugas y las verduras en una cazuela y añadimos el zumo de naranja hasta cubrir las pechugas.



6. *10 minutu inguru edukiko dugu lapikoa sutan, bularkiak kozinatzen amaitzeko eta laranja-zaporea hartzeko.*
Dejamos unos 10 minutos la cazuela en el fuego para que las pechugas se acaben de hacer y cojan el sabor de la naranja.

Santikurutze Kanpezu
(Arabako Mendialdea)
Santa Cruz de Campezo
(Cuadrilla de Montaña-Alavesa)

30 minutu / 30 minutos

TXERRI-PUSKAK FRIJITUTA
MASAS DE CERDO FRITAS

Santa Klara (Kuba) /Santa Clara (Cuba)

Fabia Contreras




TXERRI-HARAGIA
CARNE DE CERDO


TXERRI-GANTZA
MANTECA DE CERDO


BARATXURIA, BERATUTA
AJO MACERADO


GATZA
SAL


LIMOIA
LIMÓN


KUMINOA
COMINO

Bazkalostean zure bizitza eta ohiturak partekatzera esertzen zarenekoak une ahaztezinak dira...

Son momentos entrañables cuando te sientas en la sobremesa a compartir tu vida, tus costumbres...

1. *Txerri-haragia zatitu eta txerri-gantzetan frijitu, gorritzen den arte.*
Cortar la carne de cerdo y freír en manteca de cerdo hasta que esté dorada.



2. *Bota gatza nahieran eta estali urez.*
Sal al gusto y cubrir con agua.



3. *Su ertainean egosten utzi, ura kontsumitzen den arte.*
Dejar hervir a fuego medio hasta consumir el agua.



4. *Gehitu baratxuri beratua, limoia eta nahi beste kumino, eta minutu batzuk eman dena batera egosteko.*
Añadir ajo macerado, limón y comino al gusto y cocer todo junto unos minutos.

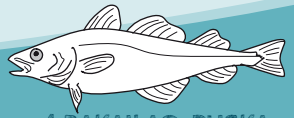


BAKAILAOA TOMATEAREKIN ETA PATATEKIN
BACALAO CON TOMATE CON PATATAS

Bertako plater tipikoa / Plato típico local

Agurain
(Arabako Lautadako kuadrilla)
Salvatierra-Agurain
(Cuadrilla de Llanada Alavesa)

30 minutu / 30 minutos


4 BAKAILAO-PUSKA
4 TROZOS DE BACALAO


1 ARRAUTZA
1 HUEVO


3 KOILARAKADA TOMATE-SALTSA
3 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE


4 PATATA
4 PATATAS


GATZA
SAL


2 BARATXURI-ALE
2 DIENTES DE AJO


1 TIPULA
1 CEBOLLA.


IRINA
HARINA

PERREXIL XEHATUA
PEREJIL PICADO


SALDA (BAKAILAOAREN AZALAREKIN ETA HEZURREKIN EGIN DAITEKE)
CALDO (HACER ESTE CON LA PIEL Y LAS ESPINAS)



Angelines Ortiz de Arrizabal
Fz. De Jauregui



Unamunok esaten zuen arrazakeria bidaiatuz sendatzen dela. Batzuetan bidaiatzea beste herrialde bateko norbaitekin mahaian esertzea besterik ez da. Orduan arrazakeria... janez sendatzen da.

Decía Unamuno que el racismo se cura viajando. A veces viajar es tan fácil como sentarse a la mesa con una persona de un país distinto al tuyo. Entonces el racismo... el racismo se cura comiendo.

1. *Patatak zuritu eta xerratan moztuko ditugu. Tipula eta bi baratxuri-ale xehatuko ditugu, eta eltze batean erregosiko ditugu, oliba-olio eta gatz apur batez. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas. Picamos la cebolla y dos dientes de ajo, sofriéndolos en una cazuela con un poco de aceite de oliva y sal.*



2. *Tipula gardendutakoan, patatak botako ditugu, eta sueztitu egingo ditugu bi minutuz. Ondoren, perrexil xehatua gehituko dugu eta egindako saldaz estaliko dugu. Añadimos las patatas cuando transparente la cebolla, las rehogamos dos minutos, añadimos perejil picado y cubrimos con el caldo hecho.*



3. *Su baxuan egosiko dugu hogei minutuz. Dejamos cocer unos veinte minutos a fuego lento.*

4. *Bitartean, bakailao-zatiak arrautza-irinetan pasatuko ditugu (eta oliba-olio berotan frijituko ditugu, alde bakoitza minutu erdiz besterik ez). Mientras tanto, rebozamos los trozos de bacalao en harina y huevo (friéndolos en aceite de oliva caliente, solo medio minuto por cada lado).*



5. *Bakailaoa eta tomate-saltsa gehituko dizkiogu eta 5 minutuz egosiko ditugu. Noizean behin eltzea mugituko dugu, saltsak guztia estal dezan. Incorporamos el bacalao y la salsa de tomate al guiso, dejamos cocer 5 minutos. Movemos " la cazuela " de vez en cuando para que cubra la salsa.*

6. *Prest dago jateko. Y listo para comer.*



MSEMEN
Maroko / Marruecos

Artziniega (Aiaraldea)
Artziniega (Cuadrilla de Ayala)

45 minutu / 45 minutos



Malika

OREA EGITEKO
PARA LA MASA

- 3,5 KATILUKADA IRIN (440 GRAMO)
  3,5 TAZAS DE HARINA (440 GRAMOS)
- 1/2 KATILUKADA SEMOLA FIN (90 GRAMO)
  1/2 TAZA DE SÉMOLA FINA (90 GRAMOS)
- 2 KOILARAKADATXO AZUKRE
  2 CUCHARADITAS DE AZÚCAR
- 2 KOILARAKADATXO GATZ
  2 CUCHARADITAS DE SAL
- 1,5 KATILUKADA UR EPEL
  1,5 TAZAS DE AGUA TIBIA
- 1/4 KOILARAKADA TXIKI LEGAMIA
  1/4 CUCHARADITA DE LEVADURA

MSEMEN-A EGITEKO:
PARA COCINAR EL MSEMEN:

- 1,5 KATILU LANDARE-OLIO (EDO OLIOA ETA GURIN URTUA NAHASTUTA)
  1,5 TAZAS DE ACEITE VEGETAL (O MEZCLA DE ACEITE Y MANTEQUILLA DERRETIDA)
- ½ KATILU SEMOLA FIN
  1/2 TAZA DE SÉMOLA FINA
- ¼ KATILU GURIN
  1/4 TAZA DE MANTEQUILLA

Bizilagunak emozioz betetako eguna da, zure onena ematekoa, beste pertsona batzuk ezagutzearen ilusio eta urduritasunarena...

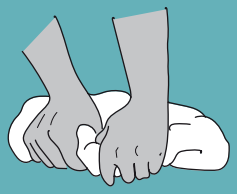
Bizilagunak es un día lleno de emoción, de dar lo mejor de ti, de la ilusión y los nervios de conocer a personas nuevas...

Orea egin
Hacer la masa

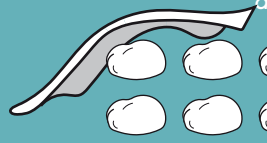
1. *Orearen osagai guztiak katilu handi batean nahastuko ditugu. 1,5 katilu ur epel gehituko ditugu, eta nahasten jarraituko dugu orea lortu arte.*
Mezclamos todos los ingredientes de la masa en un tazón grande. Agregamos 1,5 tazas de agua tibia y seguimos mezclando hasta formar una masa.



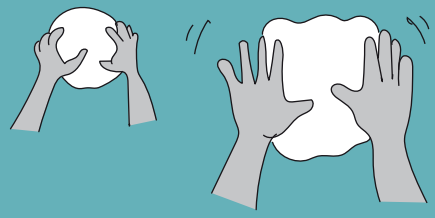
2. *Orea gainazal lau batean jarriko dugu irin pixka batekin, eta eskuz eragingo diogu 10 minutuz, oso elastiko dagoen arte.*
Ponemos la masa en una superficie plana con un poco de harina y amasamos a mano durante 10 minutos, hasta que la masa esté muy elástica.



3. *Orearekin bolak egingo ditugu, eta gurinez igurtzitako erretilu batean jarriko ditugu; oihal batez estaliko dugu erretilua, eta egonean utziko dugu 10-15 minutuz. Mahaia oso itsaskor baldin badago, irin pixka bat jarriko dugu koilarakadaz koilarakada.*
Dividimos la masa en bolas, las ponemos en una bandeja engrasada, cubrimos con tela y la dejamos reposar durante 10 a 15 minutos. Si la mesa está muy pegajosa, agregamos un poco de harina, de cucharada en cucharada.



Orea egitea
Forma a la masa



4. *Orea zabaltzeko eta forma emateko, gainazal lau bat beharko dugu. Aldamenean landare-olio katiluak, semola eta gurina edukiko ditugu gerorako. Gainazala eta eskuak gurin ugariz igurtziko ditugu. Ore-bola bat oliotan sartuko dugu, erdigunean jarriko dugu eta lodiera oso fineko biribil baten formaz zabalduko dugu.*
Para dar forma a la masa, necesitamos una superficie plana para extender la masa. Colocamos cerca tazones de aceite vegetal, sémola y mantequilla. Engrasamos generosamente la superficie y las manos. Sumergimos una bola de masa en el aceite, la colocamos en el centro y la extendemos en forma de círculo de muy delgado espesor.

MSEMEN
Maroko / Marruecos

9. *Jarabe tradizionala (aukeran)*
Bustitzeko jarabe tradizionala egiteko, gurin eta ezti kantitate berbera berotuko dugu zartagin batean. Borborka hasi orduko, sua itzali eta msemen epela jarabe berotan sartuko dugu (ondo xurga dezan).
Jarabe Tradicional (Opcional)
Para hacer el jarabe tradicional para mojar, calentamos porciones iguales de mantequilla y miel en una sartén. Cuando apenas comienza a burbujear, apagamos el fuego y sumergimos el msemen tibio en el jarabe caliente (para que lo absorba bien).



8. *Askori eztiarekin, marmeladarekin edo gurinarekin zerbitzatzea gustatzen zaigu.*
A muchas personas nos gusta servirla con miel, mermelada o mantequilla.

Rghaifa kozinatzea
Cocinar el Rghaif

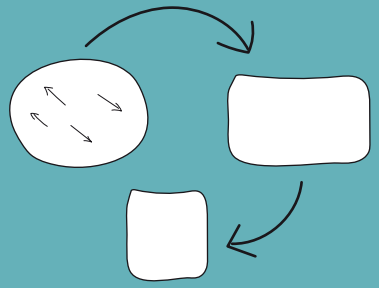
7. *Zartaginean edo plantxa beroan zanpatutako orea jarriko dugu, hainbat buelta emango dizkiogu ondo egina dagoen arte, hau da, kurruskari eta urre koloreko dagoen arte. Gauza bera egingo dugu geratzen zaigun orearekin.*
Con la sartén o plancha caliente y ponemos la masa aplanada, volteando varias veces, hasta que esté bien cocida, crujiente en el exterior y de color dorada. Repetimos lo mismo con el resto de la masa.



6. *Bola guztiak karratutan tolestu ondoren, bat hartuko dugu eta indarrez zanpatuko dugu zapala izan dadin eta bere azalera bikoitz dezan.*
Una vez dobladas todas las bolas en cuadrados, tomamos una y aplastamos la masa firmemente para aplanarla y duplicar su tamaño.



5. *Orea gurinez igurtziko eta semolaz hautseztatuko dugu. Orea hiru zatitan tolestuko dugu, laukizuzen luzanga bat lortzeko, eta berriz gurinez eta semolaz zipriztinduko dugu. Gero, berriz hiru zatitan tolestuko dugu karratu forma izan dezan. Gero gauza bera egingo dugu gainerako ore-bolekin.*
Engrasamos la masa con mantequilla y espolvoreamos con sémola. Doblamos la masa en tercios para formar un rectángulo alargado y rociamos de nuevo con mantequilla y sémola, doblamos nuevamente en tercios para formar un cuadrado, la reservamos y repetimos lo mismo con el resto de las bolas de masa.



Amurrio (Aiaraldea)
Amurrio (Cuadrilla de Ayala)

3-4 ordu / 3-4 horas

GOXUA

Bertako plater tipikoa / Plato típico local





Montse

1 KANELA-ADAR
1 PALO DE CANELA

1 ARRAUTZA
1 HUEVO

1 LITRO ESNE
1 LITRO DE LECHE

HARROTZEKO ESNE-GAINA (400 G)
NATA PARA MONTAR (400GRAMOS)

AZUKREA (4 KOILARAKADA)
AZÚCAR (4 CUCHARADAS)

ARTO-IRINA
MAICENA

BIZKOTXO FIN XAFLA BAT (1 CM-KO LODIERA, GUTXI GORABEHERA)
PLACA DE BIZCOCHO DELGADO (APROX.1 CM)

LIMOI-AZALA
CORTEZA DE LIMÓN

Goxua hau egin nuen iazko Bizilagunak bazkarirako; bertan, Agustina adiskidearekin eta Bouchra eta Fátima bizilagunekin partekatu nuen mahaia. Egun paregabea izan zen.

Este Goxua lo cociné para las comidas de Bizilagunak del año pasado, donde compartí mesa con mi amiga Agustina y mis vecinas Bouchra y Fátima. Fue un día genial.

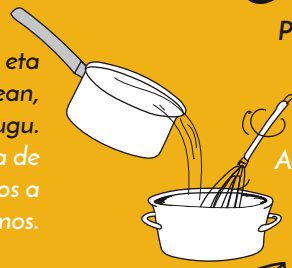
1. *Esnea azukrearekin, limoi-azalarekin eta kanela-adarrarekin egosi. Irakiten duenean, sutatik kendu eta aparte gordeko dugu.*
Hervir la leche con el azúcar, la corteza de limón y el palo de canela. Llevamos a ebullición, retiramos y reservamos.



2. *Pastel-krema egin arto-irinarekin, arrautzarekin eta esnearekin, eta hozten utzi. Horretarako, eltze txiki batean arrautzaren gorringo bat eta arto-irina nahastuko ditugu, azukrea botako diogu, eta hagatxo batez eragingo dugu, itsats ez dadin.*
Hacer la crema pastelera con la maicena, el huevo, la leche y dejar enfriar. Para ello, en una cacerola pequeña añadimos la yema del huevo, la maicena y echamos el azúcar y removemos con unas varillas para que no se pegue.



3. *Jarraian, esnea isuriko dugu. Nahasten jarraituko dugu, pikorrik gabeko nahasketa homogeneo bat lortu arte.*
A continuación vertemos la leche. Seguimos removiendo, para que se haga una mezcla bien homogénea y sin grumos.



4. *Eltzean infusionatutako esnea gehituko dugu (esneak ez du oso bero egon behar). Pixkanaka gehituko dugu, eta gehitu ahala, nahastu egingo dugu. Su baxu-ertainean (1etik 10erako eskalan, 4ean) jarriko dugu eta etengabe nahastuko dugu.*
Añadimos a la cacerola la leche infusionada colándola (la leche no debe estar muy caliente). Vamos echando poco a poco y mezclando al mismo tiempo. Ponemos a fuego medio-bajo (4 en escala de 1 a 10) y comenzamos a remover sin parar.



5. *Sutatik kenduko dugu, eta krema kristalezko bol edo pitxer batera pasako dugu; hala, ez du ontziaren zaporerik hartuko. Leuntzen utziko dugu, eta gero film garden batez estalita gordeko dugu hozkailuan, hura erabiltzeko unea iristen den arte.*
Retiramos del fuego y pasamos la crema a un bol o jarra de cristal, así no cogerá ningún sabor del recipiente. Dejamos atemperar y luego reservamos tapada con un film transparente, en la nevera, hasta el momento de su uso.



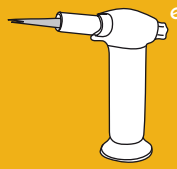
6. *Esnegaina harrotu eta ontziaren hondoan (buztinezko eltzea) ondo zabalduta jarriko dugu.*
Montar la nata y colocarla bien extendida en el fondo del recipiente (cazuela de barro).



7. *Haren gainean, bizkotxo-xafla jarri eta busti nahieran, baina ez dadila blai gelditu.*
Colocar encima la placa del bizcocho y emborrachar al gusto sin empapar demasiado.



8. *Gainean pastel-krema zabalduko dugu, eta hozten denean hozkailuan sartuko dugu.*
Extender por encima la crema pastelera y cuando esté fría dejar reposar en la nevera.



9. *Hozkailutik ateratzean erretzeko moduko xafla gogor bat sortuko zaio goialdean. Zerbitzatu aurretik, hautseztatu azukre-hautsa kremaren gainean eta kiskali goialdea sukaldeko soplete batez.*
Al sacarlo de la nevera habrá quedado una capa dura por encima para poder quemar. Antes de servir espolvorear con azúcar por encima de la crema y quemar con un soplete de cocina.



ON EGIN!

araba álava
foru aldundia diputación foral

CEA(R) EUSKADI
Comisión de Ayuda al Refugiado en Euskadi
Euskadiko Errefuxiatuen Laguntzarako Batzordea

ZAS!
Zurrumurruen Aurkako Sarea | Red Vasca antiRumores