

BISITARIA / ESKULTOREAREN GOSARIA

Bojana Križanec



Itzulpena: 11itzulpen

bestehitzak
||| |

drugebesede
||| |

Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union



BISITARIA

Igandean ikusi nuen lehenengo aldiz, Pasaiara iritsi eta biharamunean. Goizeko zerua ilun zegoen, hodei lodi eta astunez estalita. Oraindik ez zen inor nire leihoaren beste aldean zegoen plazan; aulkiak zain zeuden, bata bestearen azpian jatetxeen bukaeran; metalezko mahaiak, distiratsu, orduko izpi gutxiren eraginagatik, eguzkia mendebalderako bidean zihoala. Balkoiaren egurrezko atea zabaldu, aire fresko eta gezia usaindu, eta dutxatzera joan nintzen. Egongelara itzuli nintzenean (toalla luze batek inguratzen ninduela), hor zegoen, niri so. Konfiantzaz eta jakin-minez begiratzen zidan, lotsarik ez, inola ere ez. "Hara! Bada, nola sartu haiz hona?" ia garrasi egin nion, harrituta neurri batean, espero ez nuen egoera batean harrapatuta. "Alde hemendik, ospa, alde hemendik!" Arraioa... Nola esaten da hori espainieraz? Bisitaria ez zen mugitu ere egin. Ez, ez diot kolperik emango: " Alde hemendik, ospa, oraintxe bertan!" garrasi egin nion. Eta, azkenik, nire ahotsaren doinua trinkotzen ari zela, beldurtu egin zen. Biratu egin zen, eta balkoirantz joan zen lasai, niri esan nahi izan balit bezala: "Aizu! Zer nahi duzu? Ni hemen bizi naiz; berria zu zara!". Erabat beltza zenez, erdi iluntasun horretan, ezin nituen haren begiak ere ikusi; balkoira atera, burua niregan biratu, eta miau egin zuen. "Agurtzera baino ez naiz etorri. Eta nirekin zakar eta hotz jokatu duzu. Ez zaitut ulertzen", garrasi egin zidan, eta burdin hesiraino egin zuen jauzi. Beste segundo pare batez hor geratu zen, eta, ni existituko ez banintz bezala, topo egin izan ez bagenu bezala, ezkerretara begiratu zuen, behean zuen plazan desagertu baino lehen. Hara, ederra!, pentsatu nuen; ez nekien bizilagunik nuenik, eta, gainera, hezierarik gabekoa da.

Presarik gabe jantzi, gelatik atera, eta, minutu batzuk geroago, hartaz ahaztua nintzen. Ozeanoak itsaslabarrak jipoitzen zituen, olatuen indarrak harkaitz sendoak birrintzen zituen ur apartsuetan. Laino trinkoak badiaren sarrera markatzen zuten bi itsasargiak ziprirtintzen zituen, bi minutuz desagertzen zen, eta, gero, lehen baino trinkoago itzultzen zen. Bat, bi, hiru... Horrela zenbatzen ditugu olatu handiak, kontatu zidaten pasaitarrek. Eta gero txikiagoak sartzen dira. Bat, bi, hiru... Hain da lasaigarria, non egun osoa zenbatzen emango nukeen. Xal batek lepoa berotzen zidan, eta jaka arin bat nahikoa izan zen itsasoaren besarkada haizetsua atsegin bihurtzeko, inbaditzailegia izan ez zedin. Bat, bi, hiru... Balsa! Niregandik urrun, emakume bat ikusi nuen; aterkia zeraman eta azkar zebilen bide debekatuan barna, harkaitzak desegiten ari ziren lekuan.

Beraz, ez dago debekatuta, pentsatu nuen nire baitan, eta harantz abiatu nintzen. Hasieran, bide estua sastrakadi batean zehar zihoan; gero bizkar batera igotzen zen, eta orduan, haize beroan, harrian zizelkatuta dauden eskaileretan gora zihoan, baina, tamalez, aldapa harkaiztsuetatik bi metrotara edo. Nola jaitsiko nintzen, babesik gabe?

Uste dut iritsiko naizela; arin zebilen emakumea iritsi bada, ni zergatik ez? Baina non sartu da emakume hori? Eskailera-buruan gelditu nintzen. Lau maila bakarrik zenbatu nituen beheranzko bidean, alegia, hurrengo goranzko aldapara iritsi baino lehen, non, bat-batean, ezin nuen aurrera egin. Ezezagunarekiko egarria erakargarria bazen ere, beherantz erortzeko beldurrarekin egin nuen topo, baita bertakoek ni –kanpotarra, aurreko egunean iritsia– zaurituta aurkitzearena ere. Egin ala ez? Ziurrenik, etengabe ibiltzen dira hemen harkaitzetatik erori gabe... Nire burua animatzen saiatzen ari nintzen. Arnasa sakon hartu, harrian zizelkatuta zeuden lau eskailera-maila pasatu, eta gero beherantz joan. Gorantz zihoazen hurrengo bost mailetara jaitsi; seguruagoak ziruditen.

Eta saria jaso nuen: zeruertz itzel urdinaren bista, ozeanoaren talka zaratatsuak eguraldiak zigortu dituen harkaitzen aurka, askatasuna.

Hurrengo goizean, berriz ireki nuen balkoiko atea. Egun berriari sartzen utzi nion apartamentu estuan; kafea prestatu nuen, eta ohera itzuli. Aire lehorra zebilen, freskoa, berri-berria, esnatzailea. Bat-batean, Miauak esnatu ninduen. Ohe ondoan zegoen, zutik, nire burutik zentimetro batzuetara, eta agurtu egin nahi ninduen. Noski, ez nengoen horren zain, eta, pelutxezko bola kizkurtuta laztantzearen magian pentsatu orde, harridura sentitu nuen, nire intimitatea inbaditu egin zuelako, baita erakutsi zizkidan ausardia eta jakin-minagatik ere, eta ezaugarri horiek ez zuten nire enpatia lortu. "Alde hemendik, joan hemendik, ospa, joan!" garrasi egin nion, eta motel joan zen leihorantz. "Nahi duzuna", esan zidan. "Benetako jakin-mina eta horrelako ongietorria estimatzen ez badituzu, ez naiz itzuliko". Haren atzetik, atea itxi nuen (haserre nengoen intimitatea bermatzeko leihatilak eta leihoak itxi behar izateagatik), eta ohera itzuli nintzen.

Geroztik ez da itzuli. Entzuten dut goizeko ibilbidean ondoko balkoietan dabilela, miau egiten baitu. Ateak ireki baino irekiago uzten ditut, baina ez da sartzen.

Inoiz bizilagunenean ikusten dudanean, beste aldera begiratu eta bere burua garbitzen jarraitzen du. Ez dakit zergatik, baina, orain, errudun sentitzen naiz, eta gure lehenengo topaketa berriz bizi nahi nuke. Beharbada, oraingo honetan, ezberdina litzateke.

ESKULTOREAREN GOSARIA

Esaten dute gosaria egunaren otordurik garrantzitsuena dela. Ados nago. Batez ere gosaria eskultoreen erregaia delako; zutik iraunarazten du ia egun osoan. Bost kilogramoko rotaflexa eskuan duzula, metro kubiko erdiko marmolezko bloke bat zizelkatzen ari zarela, ezin duzu bazkaltzeko ordura arte iraun baldin eta sagar bat eta jogurt pixka bat bakarrik badituzu sabelean.

Eta harriarekin lan egiten ez dudanean, buztina erabiltzen dut estudioan, igeltsuzko molde astunak betetzen eta husten aritzen naiz, edo ideia berri bat garatzen dut paperean, eta ekintza horiek ere kaloriak erretzen dituzte. Litekeena da goizeko korrikaldia eginda izatea, eta goseak amorratzen ibiliko naiz.

Has gaitezen, bada, gure eskultorearen gosaria prestatzen.

“Eguzkia gora” arrautzak, klasiko bat.

Kanpora joaten naizenean, kalitatezko osagaien garrantziaz konturatzen naiz, eta etxekoen gisako gosariak prestatu nahi izaten ditut. Ez dut uste... Kaioletan bizi diren oiloen arrautza zaharrak, modu artifizialean ketutako hirugiharra, uuummm... Begiei iruzur egin diezaieket, baina gainerako zentzumenei ez. Eta, horregatik, etxeko arrautzak nahiago ditut. Aukeran, neurri ertaineko baserriko arrautza freskoak, baserrian bizi izan zen txerri baten urdaiazpiko-xerrak –lehengusuak urtero ekartzen dizkidanak–, beharbada porcini edo chanterelle onddo freskoak, edo, bestela, izoztuak. Arrautzak lapiko esmaltatu batean frijitzen dira, baita hortik jan ere.

Honelakoa da prozesua.

Hirugiharra 2 mm-ko xerratan moztu –gizonezkoen zehaztasun pixka bat baimentzen bazait–; frijitu ia erabat kurruskari egon arte; arrautzak kontuz hautsi (ez dugu nahi gorringoa apurtzeagatik gure goiza edo egun osoa galaraztea), eta gatza eta piper beltza erantsi. Txiki-txiki egindako tipulina txikitua gainean jarri.

Arrautzak ongi ezkontzen dira intxaurrak dituen artobeltzezko ogiarekin, edo, bestela, arto-ogiarekin.

Osagaiak:

2 arrautza

50 gr baserriko urdaiazpiko ondua

1 tipulin

Gatza eta piper beltza, nahi adina

Eta hona hemen bertsiorik onena

Piper hori bat zentimetro erdiko zerrendatan moztu eta frijitu azala belzten hasi arte. Hirugiharra edo gantxigorra erantsi, eta beste bi minutuz frijitzen jarraitu; lodi moztutako porcini edo shitake onddoak, lodi xerratutako xarlotak eta txili piper lehorraren xerra batzuk erantsi, eta bi minuturen buruan, arrautzak. Bukatu baino minutu bat lehenago, zuringoak loditzen hasten ari direla, jarri gainean parmesano birrindua. Lapikoa sutik kendu. Bota gatza, piper beltza eta martorri freskoa. Ondo egin badugu, honelako emaitza izango dugu: hirugihar frijitu kurruskaria, piper erre lurrintsuak, porcini erre hori-marroiak, tipula-zaporearen aztarna bat, gorringo likidoak eta zapore handikoak, eta martorriaren freskotasuna. Horrelako zerbait astean behin-edo gertatzen da, eta, orduan, egun baten hasiera ikusgarria izaten da, non ezer ezin den okertu, edo, okertzen bada, gosaria behintzat errege batentzako modukoa izan den.

Osagaiak:

2 arrautza

1 piper gorri edo hori

50 g hirugihar edo 1 koilara gantxigor

4 onddo shitake ertain

1 porcini onddo ertain, xafla loditan moztuta

2 xerra tipula gorri (beharbada Ptuj motakoak, Esloveniakoak)

24 hilabetez ondu den parmesanoa

Gatza eta piper beltza, nahi adina

Martorria

Etxeko olo-ahia

Gure amak, txikitan, *Ribana kaša* hartzen zuen gosaltzeko, ikastolara joan baino lehen. Zazpi kilometro inguruko bidaia zeukan, basoak, mendiak eta haranak gurutzatuz, bero edo hotz egiten zuela. Udaberrian eta udazkenean euri asko egiten duenez, ikastetxera bustita iristen zen; eskolak bukatu baino lehen, lehortzen zen; eta, gero, euripean itzultzen zen etxera. Neska langilea zen, eta ikasle ona, baina, nahiz eta hala ez izan, etxean, soroa eta aitzurra haren zain egongo ziren. Lizeoko lehenengo ikasturtea arrakasta handiz bukatu zuen, eta bizilagunen semeak –gure ama baino bi urte zaharragoak–, berriz, porrot egin zuen; beraz, mutila kexatu egin zen bere amak ez ziolako inoiz olo-ahia prestatzen gosaltzeko.

Plater sinplea eta elikagarria da, baina oreka oratzea lan ezatsegina da; beraz, ni heldua izanda ere, amak egiten zidan lan hori, ahal zuenean.

Irina, gatza eta ura nahasi, eta oreka oratu tinkatu arte. Esne osoa irakin, gatza erantsi, olo-ahia esnean nahasi eta, 10-15 minutuz, su baxuan egin, nahasiz etengabe. Gurinean erretako xarlotekin atera.

Osagaiak

Litro erdi esne

150 gr irin

Ura

Gatza

1 xarlota

1 koilarakada gurin

Fideo-zopa

Badakit berezia dirudiela, baina txinatar (edo japoniar) fideoak dira gehien maite dudan negualdeko gosaria edo bazkari goiztiarra. Goizaldeko artista naiz, eta, horregatik, sei eta erdiak arte egiten dut lo; zazpietarako-edo ohetik ateratzen naiz, edo zazpi eta erdietarako, jantzi eta estudiora joaten naiz; ordubetez edo ordu eta erdiz egiten dut lan, eta goizeko korrikaldia eta ariketak egiten ditut, dutxatu, eta, gero, goseak amorratuta, gosaria ahalik eta azkarren prestatzen saiatzen naiz.

Fideo-zopa mota hau –txinatar bertsioa, alegia– Txinan egindako bisitan ezagutu nuen. Nahiz eta hilabete eman arroz-ahia, barazkiak eta zopak jaten gosaltzeko, arrautza frijitu onak eta kafea nahi ditut; baina zopa honek egunean zehar behar duzuna ematen dizu. Hona hemen nire errezeta.

Piperra zerrendatan moztu, eta lapiko batean sartu, koilarakada bat sesamo-olioarekin, kolorea hartu arte. Sua jaitsi, eta honako hauek erantsi: jengibre moztuta, bi baratxuri-ale xehatuta, apioa moztuta eta shitake edo porcini onddoak xerratan, edo zizaoriak urratuta. Minutu bat edo bi pasatutakoan, burruntzali bat salda erantsi, baratxuria gehiegi egin ez eta garratzegi bihur ez dadin. Urtean zehar ondo portatu bagara, izozkailuan, tomate oso batzuk izango ditugu. Neguan, etxeko tomate bat da gauzarik onena; hura ur bero-beroan jarri segundo batzuez (bost minutu barru, pasta prestatzeko erabiliko dugu ur hori); zuritu, txikitu, eta bestelako barazkiekin jarri. Salteatu beste bost minutuz-edo, eta salda gehiago erantsi behar izanez gero. Azkenik, barazki hostodunak erantsi. Eta, ondo portatu bagara, zurtoin bat aza izango dugu baratzean; bestela, eskukada bat ziazerba erabili, edo zati handitan moztutako zerba. Pasta ur bero-beroan sartu; minutu bat edo bi beharko du; ura kendu, barazkiei erantsi, eta beste burruntzali bat salda erantsi. Beste minutu batez, su ertainean izan. Lapikoa sutik kendu. Aldi berean, fideoak prest izango ditugu, ez baitute bi minutu baino gehiago behar; wokean jarri, eta woka sutik kendu. Gorringo bat koilarakada bat esne-gainarekin nahasi, erantsi, mugitu eta salsa loditzen utzi pixka batez, beste bizpahiru minutuz.

Katilu handi batean jarri, eta koilarakada bat txinatar ozpin ondua erantsi, eta martorria gainean jarri. Aurreko eguneko haragi erre pixka bat izanez gero, horren xerra fin batzuk moztu, eta gainean jarri. Azkar mozten eta nahasten baitut, eta ordurako goseak jota bainago, hoge minutu baino ez ditut behar platera prestatzeko. Zopa hobe daiteke koilarakada bat tahini, txinatar txili-nahasketa bat, eta oliotan dagoen soja erantsiz.

Argi dago hain gosari ederra jan ondoren –baita edozein gosariren ondoren ere, egia esan– ordu erdi bat behar dudala janaria lasai dadin, lanean makurtuta ibili behar badut. Baina oso koipe gutxi duenez, ez dit lo-kuluxka egiteko gogorik sorrarazten; aldiz, gutxienez, lau orduz zutik iraunarazten laguntzen dit.

Osagaiak

1 piper

1 xerra jengibre (zentimetro bateko zabalera)

2 baratxuri-ale

Piper baten erdia

Apio-zurtoin baten erdia

100 gr barazki hostodun: zerba, ziazerba, aza

2 tomate ertain

Salda

Sesamo-olioa

3 shitake onddo ertain

1 gorringo

Esne-gainaren dezilitro erdia

Gazta edo soja-saltsa

Martorri freskoa

1 koilarakada txinatar ozpin ondua

Txili piperrak, nahi adina

Japoniar artabeltzeko fideoak edo txinatar garizko fideo lauak

Ogi kurruskaria patearekin, camembert gaztarekin eta marmeladarekin

Ez utzi izenak ideia faltsurik ematen: gazta izan ezik, beste guztia etxean egin dezakegu, beharbada ez egun bat bakarrean, eta, noski, marmelada fruituen sasoieta prestatu behar da.

Oilasko-gibelaren patea, esaterako, gutxitan egin dudan gauza horietarako da. Oso goxoa da gurinez estalitako ogi kurruskariaren gainean eta kafe batekin; hozkailuan badut eta gosaltzeko hartzen badut, berehalako poza ematen dit, beste mota batzuetako oso gosari gutxik ez bezalako poza.

Patea aurreko egunean prestatzen dut. Ohikoa ez den bezala, denbora luzea ematen dut plater hau prestatzen, eta erabateko bakea behar dut egiteko (eta musika egokia hondoan). Gibela motel eta arreta handiz garbitzen dut, eta zati handitan mozten dut; gibel bakoitza bizpahiru zatitan uzten dut. Bi xarlota xehatzen ditut, eta oliba-oliotan eta gurin-nahasketa batean salteatzen ditut. Sua igotzen dut eta gibela erantsi. Ez jarri gehiegi lapikoan, hondoa estaltzeko adina, besterik ez. Gero kurkuma eta ekialdeko kuminoa erantsi, eta bizpahiru minutuz frijitu su ertainean. Gibelak arrosa geratu behar du barrutik. Bukaeran, dezilitro erdia koñak erantsi. Etxeko gurin argitua egiteko, denbora luzea behar izaten dut. Pasteurizatu gabeko gurin freskoa erosten dut, 10-15 minutuz berotzen dut su txikian, proteinak atera arte eta hondar marroia hondoan geratu arte. Ura kendu. Gibela xehatuta dagoenean eta plater borobil txikiak patez bete dituzunean, gurin argituz estali eta hozkailuan sartu.

Hurrengo goizean, ogia xerratan moztu eta txigorgailuan sartu, edo, are hobeto, labean sartu grill-aukera erabiliz. Ogia bi aldeetan txigortu, kolore ilun samarra lortu arte.

Aldeetan presioa eginez (musika kendu, eta beste zarata guztiak ere isilarazi) soinu kurruskari goxoa entzungo dugu.

Osagaiak

500 gr oilasko-gibel

2 xarlota

Gurina, oliba-olioa

Gatza, piper beltza

Kurkuma, ekialdeko kuminoa

Koñaka

Pasteurizatu gabeko esnea

Ogia

***Zagorski štrukli* / strudel**

Hurrengo gosaria gazta freskoarekin egindako strudel gazia da; aurreko egunean prestatu behar da, aukeran larunbat edo igande batean. Zergatik ez egin egun berean? Horrela eginez gero lanaz ahatz gaitezkeelako: erretilu erdia jango dugu, eta ohera zuzenean itzuli. Beharbada, hori ez da ideia txarra laneguna ez bada.

Kroaziako Zagorje eskualdean ezagutu nuen. Han, senitarteko batzuei bisita egiten ari nintzaiela, *štruklirik* goxoena eta koipetsuena jan nuen; ia beti, edalontzi bat ardo edan behar izaten nuen, laguntzeko, bestela koipearengatik bihotzekoa izateko zorian egoten bainintzen. Eta hala gertatuko litzateke, noski, labean sartu baino lehen gainean koilarakada bat txerri-gantz jarriz 'hobetzen' zuelako izebak strudela. Inguru hartan egin zidaten laudoriorik handiena neguan bizpahiru kilo loditu ondoren jaso nuen; pozez ikusi zuten bisitan zehar 'hobetu' egin nintzela. Orain dela asko ez dut nire burua hobetzen neguan, urtean zehar korrika egiten dudalako.

Tito jugoslaviar presidenteak ere (Zagorjen jaioa) maite zuen bereziki *Zagorski štrukli*. Esaten da dieta egiten zuenean arrautzak gantxigorrarekin eta kafe lattea bakarrik gosaltzen zituela, eta antolatzen zituen oturuntza oparoengatik, baita besteek antolatzen zituztenengatik ere dieta egiteko beharra izaten zuen. Eta horixe da nire gosari ohikoena. Horri esker eusten diot nire gorpuzkerari

Errezeta sinplea da, eta zenbat eta freskoagoak izan osagaiak, orduan eta hobe strudela. Irin bahetua beharko dugu, gatz pixka bat, arrautza bat (hozkailetik lehenago aterata), koilarakada bat olio eta ur epela. Orea oratu, estali, eta, ordu erdi geroago, luzatu. Kilo erdi gazta freskoz bete (eta gazta freskoa lehor badago, 200 gramo esne-gainarekin nahasi), arrautza batekin eta gatz pixka batekin. Strudela gurinez estalitako erretilu batean jarri eta, gaineratik, krema garratza bota, oparo; 35-40 minutuz, labean jarri 180 graduan. Eginda dagoenean, oihal batekin estali, bost minutuz itxaron, eta, oraindik bero dagoela, lehenengo zatia jan, hozteko haize eman ondoren, ezpainak, mihia eta eztarria erre ez daitezten. Beste bost minutuz-edo itxaron, eta, oraindik epel dagoela, strudelaz gozatu.

Osagaiak

400 gr gari-irin fin

1 dezilitro ur (gutxi gorabehera)

Gatza, koilara txiki baten erdia

1 koilarakada olio

600 gr gazta fresko

150 gr krema garratz eta 50 gr esne-gain gaineratik botatzeko

Gatza, koilara txiki baten erdia

Strukliarekin kafe bosniar kargatua hartu; martorriaren pikor batzuk birrindu eta pixka bat erantsi.

Ia bi hamarkada daramatzat kafea prestatzen eta edaten. Italiar *Cafetiere*a, Vietnamdar erara, turkiar erara, bosniar erara esne apartsuarekin, esne-gainarekin eta krema irabiatuarekin. Urteetan zehar, kafe mexikar xehatu berria izan zen nire kuttuna, kremarekin zerbitzatua. Baina, noski, benetako kafezaleek esango lukete hori bekatua dela, kafea bakarrik edan behar delako. Bada, egun haietan, kafe goxo hori esnearekin, eta pate a ogi txigortuaren gainean izaten zen munduko gauzarik onena... arratsaldea bere sabelminarekin batera iritsi arte.

Denboraren poderioz konturatu nintzen kafean esnekiak hartzea kaltegarria zela niretzat, eta, zorionez, antzinako turkiar erara (orain, bosniar erara) prestatuko kafea berreskuratu nuen; oraindik ere, azukre kantitatea imajinaezinak eransten dizkiot kafeari, baina hori egunean zehar hartzen dudana ia azukre bakarra da.

Hona hemen prozedura. Esperimentu asko egin ondoren, konturatu nintzen hauxe zela onena: martorri-pikorrak zuritzea eta almaiz batean birrintzea, baina ez erabat hauts bihurtu arte, justu puntu horretara ailegatu baino lehen gelditu. Hasieran, martorria eransten nion kafeari; geroago, kafea prestatu baino lehen, *džezvan* (kobrez xaflatutako kafetera lepo luzeduna) sartzen hasi nintzen; azkenean, ikusi nuen honako hau zela onena: kafea prestatu baino lehen, lapikoa busti, hondoa hezea egon dadin, eta gero martorri ale birrinduak erantsi; lapikoa 5 segundoz suan jarri, kafea erantsi, 30 segundo su baxuan nahasi, eta, orduan, ur bero-beroa isuri. Itxaron aparrak burbuila bat osatu arte. Lapikoa sutik kendu. Geratzen den ur bero-beroa isuri, kafe-aleak lasaitzeko. Kanabera-azukrea gehitu, eta lurrinaz eta zaporeaz gozatu.

Sardina frijituak, ogi zuria, xanpaina

Behin batean lagun batekin eta haren amarekin (medikua) autoz nindoala, gosari osasuntsuez hitz egiten hasi ginen. Neguko egun grisa zen, eta, nostalgiaren eraginagatik, itsasoaz eta haren ondoan egiten nuen gosari kuttunaz gogoratu nintzen: sardina frijitu freskoak, ogi zuria eta baso bat ardo. Medikuaren erantzuna, bada, egia esan, espero nuena izan zen. Ardoa gosarian edateak, ziurrenik, gure bizimoduari buruzko ideia zehatza ematen du, eta horregatik nire azalpena.

Korrika egitea maite dut, baina uztailean eta kostaldean, goizetan bakarrik egin daiteke korrika, sei eta erdiak inguruan. Zortziak igarotakoan, beroa handiegia da, eta, gauean, janaria bakarrik daukat buruan. Beraz, udan gosaltzeko ordu perfektua seiak pasatxo izan daitezke, esnatzen naizenean eta hidratatzen hasten naizenean.

Ohean etzanda, ur pixka bat edaten dut, eta pentsatu ea zer ordutan altxatu beharko dudan benetan, azken ordua zein den; gehixeago edaten dut, motibazio-teknika batzuk erabiltzen ditut –zein ondo sentituko naizen korrika egin ondoren, esaterako–, eta, sei eta erdietan, azkenean, ohetik jauzi egiten dut, beroketa egin, jantzi, eta kanpora ateratzen naiz. Ez dut gehiegi egiten, 6-7 kilometroz egiten dut korrika, ariketa batzuk egiten ditut, eta, ordurako, malekoira iritsia izaten naiz, non arrantzaleak gauean arrantzatutakoa saltzen ari diren. Poltsikoan, 100 kuna-ko billetea izaten dut, eta sardinak ikustea espero izaten dut. Kilo bat erosten dut, hondartzara joaten naiz eta sardinak garbitzen ditut, bakoitzak gosaltzeko bost izateko adina. Ordurako, bero nago kirol-arropa jantzita; beraz, arraina garbitu ondoren, poltsa batean sartzen dut, harri batzuk poltsaren gainean jarri, kaiotatik babesteko, eta uretan sartzeko tartetxo bat hartzen dut, eta uneaz gozatzen dut: hondartzan ez dago inor, itsasoaren azala olio bezain leun dago, eta kaiok nire gainean egiten dute karranka. Etxerako bidean, ogi zuria erosten dut. Sukaldean, lasai sartu, arraina irinetan pasatu, eta frijitu egiten dut. Oraindik bero daudela jaten ditugu, Malvasia edalontzi batek lagunduta, edo, are hobeto, xanpainarekin batera. Gosaldu ondoren itzalera joaten naiz, lo-kuluxka egitera, irakurtzera, beste lo-kuluxka bat... eta eguna bikaina izaten da.

Osagaiak

5-6 sardina lagun bakoitzarentzat

Frijitzeko olio

Gatza

Ogi freskoa

Xanpain freskoa

Arroz-ahia txerriki-saiheskiekin eta barazki salteatuekin

Hobe dugu gosari hau astelehenetan prestatzea, igandeko bazkarian sobera geratu diren txerriki-saiheskiak edo txerriki-sabela aprobetxatzeko.

Arroza aurreko egunean prestatu. Fin txikitutako baratxuri-ale bat eta jengibre pixka bat oliba-olioan azkar salteatu, arroza erantsi, ur bero-beroa gainean isuri, gatza gehitu, eta sutik kendu prest dagoenean.

Arroz-ahi onena lortzeko, salda beharko dugu, behar izanez gero eransteke arroza (15-20 minutuz) motel egiten ari den bitartean. Arroza leundu egingo da eta uretan barreiatu. Barazkiak oliba-olioan salteatu, lehenik: piper gorri erdia eta piper berde erdia, tomate freskoak (sasioan, eta aukeran, mami oparokoak), eta txili piperrak nahi adina.

Eta hona hemen errezeta txerriki-sabela edo saiheskiak prestatzeko. Egia esan, larunbatean hasi beharko dugu, gauean haragiari honako hauek emanez: gatza eta piper beltza, txinatar bost espeziaren nahasketa, eta paprika min pixka bat.

Okela ahalik eta motelen egin behar da, gutxienez 5 orduz, eta horietako 4 orduz, 110 graduan; azken orduan, 180 graduan, koipea ondo urtu dadin. Labetik atera ondoren, saiheskiak eztiz estali; saiatu igandean bertan den-dena ez jaten.

Astelehenean, xafla finetan moztu soberakinak eta ahiaren gainean jarri.

Ahia katilu sakon batean zerbitzatu, barazkiez eta okelez estalita, eta martorri freskoaren hosto batzuk eta koilarakada bat txinatar ozpin ondua erantsi, edo ozpin baltsamikoa, bestela.

Osagaiak

1 katilukada arroz

1 ale baratxuri

1 xerra jengibre (zentimetro bateko zabalerakoa)

Olioa

Salda

1 piper

1 edo 2 tomate, mami oparokoak

1 kilo soberan gelditutako txerriki-saiheskirena edo txerriki-sabelarena

Marinatzea:

2 koilarakada txinatar bost espeziaren nahasketa

Paprika min pixka bat

1 koilarakada txiki gatz

1 koilarakada

Piperbeltza

***Bruschette* – ogi txigortua milaka aukerarekin**

Ahuakatezko pasta

Piper erreak ozpin balsamikoarekin

Porruak edo tipulinak xerratan moztuta

Gazta ondua

Ahutz-gazta freskoa

Etxeko salamia

Etxeko *ajvara** edo *lutenica**

(*Balkanetako igurzteko pasta ospetsuak, piper erre, tomate, azenario eta txili piperrez egindakoak)

Gosari-mota hau gomendagarria da gutxienez lagun baten konpainia izanez gero, eta, aukeran, lagun-talde batena: ogi txigortua prestatzea ez da hain dibertigarria bakarrik bagaude. Aurreko eguneko ogi ona beharko dugu, labean edo txigorgailuan txigortzeko. Ogia baratxuriz igurtzi, oliba-olioz zipriztindu, eta gainerako osagarriak erantsi.

Ahuakatezko pasta edo guakamolea egiteko, ahukatea birrindu, sardexka batekin (irabiagailurik ez erabili); fin moztutako tipulinak erantsi; lima erdi baten zukua erantsi, gatza eta piper beltz pixka bat eman, eta dena bildu (alegia, berriz birrindu).

Piperra zerrendatan moztu eta salteatu, tarteka nahasiz, azala ilundu arte; gatza erantsi, eta lapikoa sutik kendu ondoren, ozpin balsamikoaz zipriztindu.

Etxeko *ajvara* da beste aukera bikain bat, gainean porruak eta etxeko salami-xerrak jarrita. Gehixeago erantsi, eta gero, gehixeago...

Fruta “smoothiea”

Gosari hau baliagarria da egoera bakar batean: egun erdiko lana ordenagailuaren aurrean dugunean. Bestela, goseak ibiliko gara, eta, ordubete edo gutxiago igaro ondoren, aldarte txarrez jarriko gara, baina, lanean murgilduta gabiltzanez, ez dugu bigarren gosaria hartzeko aukerarik izango.

Fruta oso gutxitan jaten dut, aukeran zuzen zuhaitzetatik, edo norbaitek garbitu, zuritu eta niri erdia eskaintzen didanean. Fruta autoz ibili baino lehen jatea gustatzen zait; gidatzen ari naizela, janarian gutxitan pentsatzen dut, eta horrelako jaki arina bikaina da luze gidatzeko. Gainera, gauza osasuntsu bat jan dudala jakinda, ondo sentitzen naiz, konturatzen bainaiz bitaminak nire zelulak zipriztintzen ari direla, birusak, bakteriak eta aldarte txarra suntsituz.

Honako hauek gustatzen zaizkit gehien: *mango lassia* eta khakia kefirarekin. Mango lassia prestatzeko, mango bat irabiagailuan birrinduko dugu, jogurt eta gatz pixka batekin.

Bigarrena egiteko, khakia txikitu, eta erantsi banana erdi bat, bi aranpasa, kakao pixka bat, kakao hazi birrinduak eta kefirra. Nahasi, eta gidatzen ari zarela edan. Nahasketa ezin da lodiegia izan, ezta goxoegia ere; beraz, gutxienez, litro erdi kefir jarri.

Mertxikak onduak daudenean, bost minutuz egin lapiko batean, honako hauekin batera: koilarakada bat azukre, bi koilarakada koñak, koilarakada bat krema garratz, jogurt edo kefir pixka bat; gero, dena irabiagailuan nahasi.

Ahabien momenturik onena uda da. Izozkailutik atera (txintxoak izan bagara eta guk bildutakoak badira, hobe), kefirra erantsi, baita koilarakada bat ezti ere, dena irabiagailuan jarri, eta berandu esnatu zaren egun batean, patxadaz egon udako berotasunean, eta edari freskoaz gozatu itsasoari begira ari zarela.

Bojana Križanec