

ARRAINA ZUREKIN EZ DOALA USTE BADUZU, SAREAN ERORI ZARA

II LIBURUKIA

Arraina kontsumitzeko gida

OPPAO ONDARROA
Organización de Productores de Pesca de Altura de Ondarroa

Itsas Garapen Elkartea FLAG

#EUSKADIBERRIA
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
ELIKADURA, LANDA GARAPEN, NEKAZARITZA ETA ARRANTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN, DESARROLLO RURAL, AGRICULTURA Y PESCA

Cofinanciado por la Unión Europea

BASQUE FOOD CLUSTER +

Arrainari buruz pentsatzen duzunean, seguruenik hainbat plater datozkizu burura, hala nola marmitakoa, bakailaoa pil-pilean edo txipiroiak beren tintan. Familia-bazkariak, eta denbora, ezagutza eta janaria prestatzeko gogo handia eskatzen duten betiko errezetak. Horregatik, asteko menua planifikatzean, seguruenik arraina ez da zure lehen aukera izaten.

Lasai: pertsonen % 37,7ren ustez, zaila da arraina aukeratzea, garbitzea eta prestatzea, eta, gainera, garestia da. Hain ezagunak egingo zaizkizu mito horiek, normalizatuta eta barneratuta edukiko dituzula. Hori guztia, "Arraina eta itsaskiak erosi eta kontsumitzeko ohiturak" ikerketan oinarrituta, 'Across The Shopper'-ek 1.000 pertsona baino gehiago inkestatuz OPPAO eta BASQUE FOOD CLUSTER-entzat egindako ikerketan.

Mitoak mito direla da albiste ona; hots, errealitatearekin bat ez datozen sineskeria hedatuak. Horregatik, arraina aukeratzea, prestatzea eta zure bizimoduan txertatzea uste baino errazagoa eta merkeagoa dela erakutsiko dizugu, sarean eror ez zaitezen.



/BAT
MOLDATU ARRAINA ZURE ERRUTINARA

Nola prestatu ohi duzu janaria? Anoa bat pertsona batentzat? Bi pertsonarentzako otordu bat? Hainbat anoa, astean zehar erabiliz joateko? Hortik abiatuta, hainbat otordu planifikatu ahalko dituzu erosketa bakarrean. Ez duzu zertan beti egun berean prestatzeko arraina erosi:

01. IZOZTU ANOAK

Behar dituzun kantitateak prestatzea eta modu bereizian izoztea da zeure burua antolatzeko modu errazenetako bat. Horrela, astearen antolaketa erraztuko duzu, eta ez da ezer alferrik galduko. Gainera, arraina anoatan banatuta badaukazu, otordu bakoitzean behar duzun kantitatea bakarrik erabili ahalko duzu.



02. ESKATU LAGUNTZA ARRANDEGIKO LANGILEEI

Formatu guztiek ez dute berdin funtzionatzen errezeta guztietarako.

Haragiarekin bezala, ebakera garrantzitsua izan daiteke janaria prestatzean. Horregatik, zer egin nahi duzun badakizu jada, errazagoa da errezeta horrekin hoberen bat datorren formatua aukeratzea.



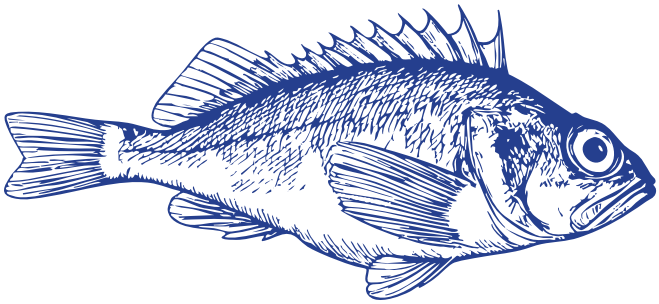
PRESTATU NAHI DUZUNA...	HOBEREN BAT DATORREN FORMATUA
Plantxan	Trontzoak edo xerrak
Labean	Trontzoak edo medailoiak
Airfryer-ean	Trontzoak edo puskak
Arrautzaztatua	Xerrak
Marmitakoa	Hegaluze-puskak
Arroza	Kuboak edo puskak
Pasta	Kontserbako hegaluze edo atuna, kontserbako antxoak edo antxoa-xerrak
Entsaladak	Kontserbako hegaluzea, atuna, berdela edo antxoak

Ez duzu zertan dena buruz ikasi. Arrandegiko langileei behar beste aldiz galde diezaiekezu. Lehenik, pentsatu zer egin nahi duzun, galdetu ez dakizuna, eta bilatu edo eskatu gauzak gehien erraztuko dizkizun formatua.

/BI

ESKATU LAGUNTZA ARRANDEGIKO LANGILEEI, ARRAINA EGITEKO PREST IZATEKO

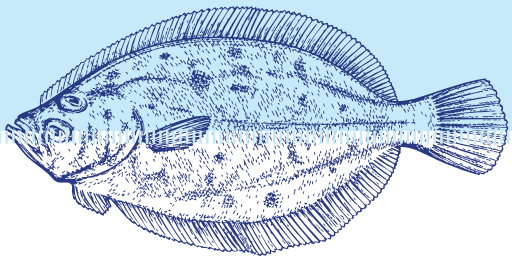
Arraina prestatzea deserosoa dela pentsarazten diguten arrazoien artean, hasi aurretik gauza asko egin behar diren ustea dago. Egiten ere ez dakigun gauzak. Kasu horretan, arrandegiko langileekin hitz egitea da onena. Normalean, enkarguak hartzeaz gain, gauzak nahi duzun moduan presta diezazkizukete:



ARRANDEGIAN EGIN DITZAKETEN GAUZAK

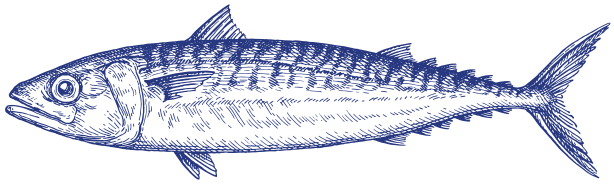
- **Arraina garbitu,** zuzenean labean sartu edo plantxan egin dezazun.
- **Burua kendu,** errazago gorde eta presta dezazun.
- **Hezurrak kendu,** jatea errazagoa izan dadin.
- **Trontzoak banandu,** errazago prestatu ahal izateko.
- **Anoak prestatu,** haiek izozteko.
- **Orientabidea eman,** pertsona kopuruaren arabera zenbat erosi jakiteko.





/HIRU

EGIN EZ IKUSI ARAUEI: ARRAINA EDOZEREKIN DOA ONDO!



Plater tradizionalek gure sustraiekin konektatzen gaituzte, momentu garrantzitsuak gogorarazten dizkigute, eta oso gozo daude. Baina kendu burutik arraina prestatzeko Michelin izar bat izan behar duzula. Egunerokoan arraina txertatzeko milaka era daude, modu kreatibo baina errazetan.

Hemen dituzu 5 ideia:



01. Jarri barazki-hornigai bat

Ez duzu zertan entsalada konplikatu bat prestatu arraina jan behar duzun bakoitzean; barazkiak (egosiak, salteatuak, labean edo airfryer-ean erreak...), eta are gehiago sasoikoak badira, modu bizkor eta osasungarria dira zaporea emateko sukaldean ordu gehiegi eman gabe. Gero eta errazagoa da haiek zatituta eta egiteko prest aurkitzea. Baita kontserban ere, olio osasungarriekin eta ia gehigarririk gabe. Adibidez, probatu duzu inoiz labean erretako arraina pisto-hornigai batekin?



02. Gehi ezazu entsaladetan

Entsaladekin jolasteko, mundu zabal bat dago atun argitik harago. Kontserbako sardinak, adibidez, aukera oso osasungarria dira, eta Omega-3a eta kaltzioa dituzte (batez ere, hezurrak janez gero).



03. Proba ezazu pastarekin...

Arrain batzuk, hala nola izokina eta antxoa freskoaren xerrak, plantxan eginda eta papurtuta, pasta-plater bat proteinekin osatutako otordu konpleto bat bihurtzeko modu bizkorra dira. Saiatu barazki salteatu batzuk ere gehitzen (kuiatxoa, gari-zainzuriak edota ziazerbak). Amaitzeko, oliba-olioarekin, limoi-zuku ukitu batekin edota limoi erdi baten birrindurarekin ondu dezakezu.



04. ... arrozarekin...

Arroz-plater on batean arrainaren zaporeaz gozatzeko, ez daukazu zertan itsaski-paella oso bat prestatu. Barazki gutxi batzuekin eta bakailao nahiz olagarroarekin nahikoa duzu arroz on baten zaporea osatzeko. Bestela, txipiroiak beren tintan nahi badituzu, nahas itzazu zuzenean arrozarekin; zapore guztiaz gozatuko duzu, eta ez duzu puregailu edo irabiagailuarekin xehatu beharko saltsa.



05. ... eta lekaleekin

Arroza baino gauza gehiago presta daitezke itsaskiekin. Barazki eta ongailu gutxi batzuekin, arraina ezin hobeto uztar daiteke lekaleekin ere. Eta ez gara ari, besterik gabe, txirlekin prestatutako fabez eta potxez. Ezagutzen duzu bezpera-eltzekoa? Bakailaoa, ziazerbak, arrautza egosia eta garbantzuak dira errezeta tradizional zaporetsu eta erraz horren oinarria. Bestela, zeure ukitua eman diezaiokezu, eta bakailaoa legatzarekin ordeztu.

/LAU
BILATU JANARI ORIGINAL ETA OREKATUAK

Denbora gehiago duzunerako, hona hemen beste ideia batzuk arraina arrozarekin, pastarekin, barazkiekin edo gehien gustatzen zaizkizun osagaiekin konbinatzeko. Sukaldean orduak eman beharrik gabe errutinatik irteteko errezeta ezberdinak.



01. CEVICHEA

Arrainaz gozatzeko modu ezberdin eta freskagarria. Ebaki ezazu kubotan eta nahas ezazu lima- nahiz limoi-zukuarekin, tipularekin eta gogokoen dituzun osagaiekin. Ahuakatearekin, batatarekin nahiz arrozarekin zerbitza dezakezu.

AHOLKUA: Limoiak eta limak ez dute anisakisa hiltzen. Arrain gordina kontsumitu behar baduzu, izotz ezazu aurretiaz, elikadura-segurtasuneko gomendioei jarraikiz.

02. SUSHIA

Bai, etxean ere egin dezakezu, eta ez du zertan perfektu geratu. Prestatu arroza eta konbina ezazu arrainarekin, ahuakatearekin, luzokerrarekin edo gogoko dituzun beste osagai batzuekin. Nori algarekin biribilka dezakezu, edo, bertsio are errazago bat nahi baduzu, osagai guztiak gopor batean zerbitza ditzakezu.

AHOLKUA: Arrain gordina erabiliz gero, anisakisa prebenitzeko, izotz ezazu aurretiaz, elikadura-segurtasuneko gomendioei jarraikiz.





03. PASTA BARAZKI SALTEATUEKIN ETA ANTXOEKIN

Antxoek zapore handia eman diezaiokete pasta-plater bati, osagai gehiegi gehitu beharrik gabe. Pasta egosi bitartean, prestatu baratxuriarekin salteatutako barazki batzuk, eta gehitu oliotako antxoaren xerra batzuk. Pasta egosita dagoenean, nahasi dena eta, amaitzeko, gehitu oliba-olioa, limoia edo pestoa.



84. POKEA

Prestatu arroz-oinarri bat eta gehitu plantxan egindako izokina barazkiarekin, ahuakatearekin edo etxetik dauzkazun osagaiekin. Platera osatzeko, soja-saltsa, jogurta edo gogoko duzun beste bizigarri bat gehi dezakezu. Osagaiak aprobetxatzeko eta konbinazio ezberdinak sortzeko aukera erraz bat.

85. ARROZ BELTZ ESPRESA

Frijitu tipula, azenarioa, piper berdea eta baratxuria eta, barazkiak sueztitu direnean, gehitu tomate-saltsa apur bat eta arroza. Disolbatu txipiroi-tinta uretan edo arrain-saldan, eta jarraitu likidoa gehitzen, arrozak eskatzen duenaren arabera. Txipiroiak barazkiekin friji dezakezu, edo amaieran gehitu. Errezeta ezberdin bat, konplikazio handirik gabe presta dezakezuna.





86. PASTA-ENTSALADA HEGALUZEAREKIN EDO BERDELAREKIN

Egosi pasta eta utz ezazu hozten. Jarraian, nahas ezazu kontserbako hegaluzearekin edo berdelarekin, tomatearekin, artoarekin, arrautzarekin, olibekin edo gogokoen dituzun osagaiekin. Errezeta erraz bat, aurrez prestatu eta tuper batean eraman dezakezuna.

87. PASTA ZAPOTXO-KUBO ETA BARAZKI SALTEATUEKIN:

Lehortu zapoa sukaldeko paperarekin eta bota gatza eta piperra. Garbitu, moztu eta txikitu barazkiak (tipula, baratxuria, Cherry tomateak, kuiatxoa eta piperra) eta sueztitu zartagin batean. Tagliatelle edo espageti erako pasta luze bat egosten duzun bitartean (gogoratu, saltsak beti itxaroten dio pastari, eta ez alderantziz), gehitu zapo-kuboak, salteatu suabe-suabe pare bat minutuz, bota ardo zuria eta utzi alkohola lurruntzen. Azkenik, gehitu pasta xukatua, eta ondu perrexil txikitu pixka batekin, limoi-tanta batzuekin eta oliba-olio hari batekin.



/LAU
... ETA ZAPOREZ BETETAKO AFARI BIZKORRAK

Oraindik konbentzitu ez bazaitugu, hemen dituzu afari bizkorrak prestatzeko zenbait ideia, arraina prestatzea zaila ez dela eta denbora asko behar ez duela ikus dezazun.



01. LEGATZ-HANBURGESA

Arraina prestatzeko modu ezberdin bat, eta afari bizkor baterako aukera perfektua. Hanburgesak egin ditzakezu legatz-trontzo xehatuekin, olo-irinarekin, arrautzarekin eta belar proventzalekin ukitu batekin, plantxan. Ondoren, zerbitza itzazu nahiago duzun moduan: hanburgesa-ogiarekin, tomatearekin, urazarekin, gaztarekin edo gogokoen duzun saltsarekin. Halaber, hainbat egin ditzakezu, eta beste egun baterako gorde.

02. ATUN- EDO BERDEL-WRAPA

Arto-tortilla bat, kontserbako atun edo berdela, eta gehien gustatzen zaizkizun osagaiak. Gehitu, adibidez, ahuakatea, tomatea, uraza, tipula edo krema-gazta apur bat, bildu dena, eta kito. Hozkailuan daukazunera erraz molda dezakezun afari bizkor bat.





03. OGI TXIGORTUA SARDINA EDO BERDELAREKIN

Sukaldean denbora asko egoteko gogoa ez duzun egun horietarako aukera erraz bat. Txigortu ogi on bat eta konbina ezazu tomatearekin, ahuakatearekin, krema-gaztarekin edo hummusarekin, eta gehitu kontserbako sardinak edo berdela gainean. Osagai gutxi, prestaketa-denbora laburra eta zapore handia.



84. LEGATZ- ETA GANBA-TORTILLA

Legatz-trontzo batzuk, ganba edo otarrainxka zuritu batzuk eta arrautzak baino ez dituzu behar beste afari bizkor bat prestatzeko. Txipiroi izoztu gutxi batzuk ere gehi ditzakezu, zapore gehiago emateko. Eta, sobera prestatzen baduzu, anoa bat gorde dezakezu, hurrengo egunean tuper batean eramateko.

85. ENTSALADA KONPLETOA HEGALUZEAREKIN

Tomateak ondo funtzionatzen du hegaluzearekin, baina apur bat harago eraman dezakezu, eta otordu konpleto bihurtu. Konbina ezazu hosto berdeekin, tomatearekin, arrautzarekin, patata egosiarekin, ahuakatearekin edo lekale batzuekin, eta gehitu oliba-olio zurrusta bat. Kontserbak aprobetxatzeko eta afari bat moldatzeko modu erraz bat, sua piztu beharrik gabe.





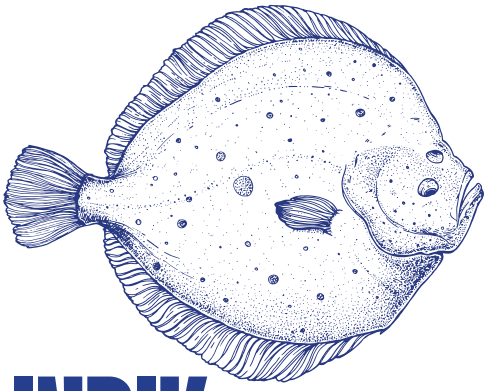
86. ARRAIN-TAKOAK

Prestatu arrain zati batzuk plantxan eta zerbitza itzazu gari- edo arto-tortilletan gehien gustatzen zaizkizun osagaiekin: ahuakatea, tomatea, tipula, uraza edo saltsaren bat.

87. BAKAILAO-TORTILLA

Olio erre bat prestatzeko tipula eta baratxuri apur bat eta bakailao gatzgabetu eta papurtua baino ez dituzu behar. Barazkiak eginda daudenean, gehitu arraina eta nahas ezazu arrautzarekin. Buelta eta buelta zartaginean, mamitu arte, eta kito. Hurrengo egunean ere aprobetxatu ahalko duzun afari erraz bat.





/BOST
SOBERA GERATZEN BADA, PLANA DUZU ORAINDIK

Arraina aprobetxatzeko, ez da beharrezkoa otordu oso bat sobera geratzea.

Labean erretako nahiz beste errezeta bateko arrain apur bat geratu bazaizu, hezurrak kendu, papurtu, eta beste plater baterako erabil dezakezu:



EGIN TORTILLA BAT

Nahas ezazu barazkiekin eta arrautzarekin.



GEHI EZAZU ENTSALADA BATEAN

Papurtuta eta beste osagai batzuekin konbinatuta.



SAR EZAZU LEKALE-PLATER BATEAN

Sobera geratu denari beste erabilera bat emateko.



PRESTATU ARRAIN-PASTEL BAT

Konbina ezazu arrautzarekin eta esne lurrunduarekin, arrain-pudding edo -pastel moduko bat prestatzeko.

Aprobetxatzeak ez du esan nahi zehazki otordu bera egitea.



LABURBILDUZ

Arrainak ez dizu zertan bizimodua konplikatu.

Gauzak erraztuko dizkizuten formatuak aurki ditzakezu, arraina gorde eta izoztu hura beti eskura izateko, errezeta bakoitzari hoberen egokitzen zaion ebakera aukeratu, eta hamaika modutan prestatu.

Izan ere, **arraina jateak ez du esan nahi bizitza konplikatzea.** Zure egunerokoan txertatzeko modua aurkitzea esan nahi du.

Prestatzeko erraza. Konbinatzeko erraza. Zeure egiteko erraza. Gainerakoa mitoak dira.