

Gaurko garaiek eskatzen duten sukaldaritzza

Gastronomiaren alorrean kontzeptu berria da muntatze-sukaldaritzza, jateko zein sukaldatzeko prest dauden kalitatezko elikagaiak konbinatzean datzana

#1 #2 #3



(sagarrekin egindako erregosia, tipula eta soja...). Eta nahi badu, etxean egindako plater bat hornitzeko ere erabil ditzake saltsak eta guarnizioak.

Eroski Cooking

EROSKIK sail berritzaile bat erantsi die bere markako produktuei, aipatu berri dugun ildo horretan doana, hain zuzen. Horri esker, desagertu egiten da sukaldak izaten duen lanik desatseginena edo zailena, eta irudimenak eta sofistizioak, berriz, leku gehiago hartzen dute; eta elikadurak, gainera, osasungarria izaten jarraitzen du.

EROSKI Cooking sailean, banakako ontzietan datoz zenbait oinarri (arraiarena, haragiarena, pastarekin egina...), eta sukaldariak nahi duen bezala muntatzen du platera, egoki iruditzen zaion guarnizioa eta saltsa erantsita. Proposamen freskoa, osasungarria eta egineraza da: hautatu, elementu bakoitza minutu batez berotu eta sukaldariak nahi duen bezala platereratu, ez da besterik egin behar.

Azken urteetan, indar hartu du otorduak etxean egiteko joerak. Kontsumitzaileek etxean jan nahi dute, garrantzitsua iruditzen zaielako modu osasungarrian elikatzea, eta merke, erraz eta azkar egiteko aukera ematen duelako.

Joera horrek ezin hobeki bat egiten du errestaurazio arloko azken ildoarekin: muntatze-sukaldaritzza, zeina laugarren eta bosgarren saileko produktuetan oinarritzen baita. Laugarren sailekoak dira barazki eta berdura freskoak, garbituak, zatituak, ontziratuak eta sukaldean prestatzeko edo berehala jateko gertu daudenak. Bosgarren saila, berriz, aurrez prestatuta dauden platerak osatzen dute, bere horretan berotu eta jan litezkeenak, nahiz eta balio duten beste errezeta baten oinarri gisa erabiltzeko ere.

Sortzeko aukerak, beraz, amaigabeak dira. Platera prestatu behar duenak, adibidez, erabaki dezake produktu nagusi bakarra erabiliko duela, eta horri saltsaren bat bota diezaiokete eta guarnizio batekin osatu: izan daiteke ohiko samarra edo izan daiteke berritzaileagoa



Sukaldari ospetsuen eskutik

EROSKI Cooking sail berriko errezeta bakoitzaren atzean, Basque Culinary Center-ko sukaldari ospetsuek asmatutako diseinuak daude. Horiek sortzeko, elikagaien zentzumen-kalitatea hartu dute kontuan, eta osagaietan ez dute erabili ez koloratzailerik, ez kontserbatzailerik, ez landare-gantz partzialki hidrogenaturik eta ez Organismo Genetikoki Eraldaturik (OGE). AZTI-Tecnaliako elikadura adituen laguntza izan dute ekoizpen-prozesuak zehazteko, produktu berrien nutrizio-balorazioa egiteko, eta iraupena eta segurtasuna aztertzeko.

Punta-puntako ekoizleek landu dituzte sail berriko elikagaiak, eta oraintxe bertan Euskal Autonomia Erkidegoko beheratzi saltokitan eros litezke, eta, poliki-poliki, Estatu osokoetara iritsiko dira. Sail berriaren web-orrian jakinaraziko da nola doan zabalkundea (eroskicooking.es). Errezetak eta aholkuak ere webgunean egongo dira eskuragai. //



BERRIKUNTZA SUKALDEAN

EROSKIK landu du I+B arloko proiektu hau, eta laguntzaile izan ditu berrikuntza etengabea sustatzen ari diren Euskal Herriko bi zentro.

Basque Culinary Center da horietako bat, Mondragon Unibertsitatearen Gastronomía Fakultatea. Sukaldari ospetsuen bultzada izan du (Juan Mari Arzak, Martin Berasategi, Andoni Luis Aduriz eta Eneko Atxa, besteak beste), eta Espainiako Estatuan ezaugarri horiekin sortu den lehena da, baita gastronomiaren eta elikagaien zientziaren arloak ikertzeko eta berritzeko munduan abiarazi den lehena ere.

AZTI-Tecnalia da bestea, Itsasoko eta Elikadura arloko Ikerketan espezializatua dagoen zentroa. Giza-eremuak sustatzea eta bere jardun-eremuak hartzen dituen arloetan lehiakortasuna hobetzea ditu helburu, eta ikerketaren eta berrikuntza teknologikoaren bidez egiten du hori.



Oinarri gisa erabiltzeko produktu elikagarriak

Pasta: *al dente* egosia dago, eta ugari ematen ditu karbohidrato konplexuak, mantso xurgatzekoak. Gantz gutxi duenez, oso egokia da gizentasunari aurre hartzeko, nahiz eta neurrian jatea komeni den, almidoi ugari du eta.

Oilaskoa: haragirik osasungarrienetakoa da. Proteinak ematen ditu, nagusiki, eta gantzik gehiena azalean izaten du. Erraz egiten da digestioa, eta oso baliagarria da argaltzeko edo giharrak sendotzeko dieta egin nahi dutenentzat.

Legatza: elikagai egokia da dieta zaindu nahi dutenentzat, arrain zuria baita, gantz eta kaloria gutxi ematen dituena (65 kaloria eta 2 gramo gantz baino gutxiago ematen ditu 100 gramo bakoitzeko).

Bakailoa: arrain zuri honek proteinak eta bitamina ugari ematen ditu, batez ere B multzokoak. Freskoa denean, sodio dezente izaten du.

Izokina: arrain urdin honek 11 gramo gantz ematen ditu 100 gramo bakoitzeko. Gantz horrek ugari izaten ditu omega-3 gantz azidoak, eta horiek lagundu egiten dute kolesterolo eta triglizerido mailak murrizten, eta hobetu egiten dute odolaren jariora (hori ona da koaguluari eta tronboei aurre hartzeko).