

DONOSTIAKO 0 POBREZIA PLATAFORMA



BASERRIKO ARROZA

Osagaiak* (4 pertsona)

2 tipula
Piper berde bat
Merkatuko garaian-garaiko barazkiak: azenarioak,
2 olio koilarakada
Gatza
Etxeko oilo salda (arrozaren bikoitza)
Arroz katilu bat
Baserriko oilo bat (ekologikoki hazia, noski)
Aitxunaren intxaurreak
Etxean egindako tomatea

* Honako hau osagai proposamen bat besterik ez da. Inporta zaiguna tokiko eta garaiko barazkiak erabiltzea da. Gaurko errezeta egiteko osagaiak tokiko baserritarrei erosi dizkiegu gaurko La Bretxako merkatu tradizionalan.

Prestaketa

Tipulak, piperrak eta barazkiak txikitzen dira. Ondoren danak, oiloarekin batera, arin frijitzen dira olioarekin. Pixkat berotu eta egin ondoren, arroza gehitzen da eta segituan, oilo salda. Dana apur bat eragin, tomatea gehitu, irakiten utzi eta lehortzen asten denean su geldoan utzi eta estali egiten da.

ARROZ KAXERO

Ingredientes* (4 personas)

2 cebollas
1 pimienta verde
Verduras de temporada del mercado: zanahorias,
2 cucharas soperas aceite
Sal
Caldo de pollo kaxero (doble que arroz)
1 taza arroz
Un pollo de caserío (criado de manera ecológica, claro)
Nueces del abuelo
Tomate kaxero, hecho en casa

**Esto es simplemente una propuesta de ingredientes. Lo que consideramos realmente importante es que se utilicen verduras locales y de la temporada en la que se prepare el arroz. Los ingredientes utilizados en esta receta se han comprado a baserritarras locales hoy mismo en el mercado tradicional de la Bretxa de Donostia.*

Preparación

Se pican las cebollas, los pimientos y las verduras. Se sofríen junto con el pollo troceado en aceite. Una vez dorados, se añade el arroz e inmediatamente después, se suma el caldo de pollo elaborado con anterioridad. Se revuelve un poco, se agrega el tomate, se deja hervir y cuando se empieza a secar se deja a fuego lento y se tapa.

(Doinua: Pasaiaiko herritik)

Trinitateko plazan
bildu gara denok
arroz goxo-goxoa
prestatzeko gogoz.
Festa honen asmoa
jan ta edan baino,
elkarlana, kulturak
ospatu nahiago.

Merkatura joan gara
prestuki goizean
garaiko barazkiak
fresko erosi nahian.
Baserritarrak galde
"Zer nahi dun eraman?"
jaki ekologiko,
prezio bidezkoan.

Talde anitza gara
Zero Pobrezia,
gazte, zar, neska, mutil
jendetza alaia.
Arroza prestatzeko
falta abilezia,
barneak astintzeko
hau gogo bizia.

Osagaiak pentsatu,
erosi, zuritu,
arroza sukaldatu
gero dena bildu.
Gizon-emakumeok
batera antolatu,
disfrutatzeko lana
hobe da banatu.

¿POR QUÉ UTILIZAMOS PRODUCTOS LOCALES, DE TEMPORADA Y ECOLÓGICOS?

Nuestros hábitos de consumo, es decir, nuestra compra diaria, no es algo neutro. Puede tener consecuencias positivas o negativas en nuestras sociedades del norte y en los países del sur, dependiendo de cómo nos planteemos esas compras.

Antes, los alimentos se producían cerca de las personas que luego se los comían. Hoy en día en cambio, la gran mayoría se producen a miles de kilómetros de aquí (se calcula que un yogurt recorre 5000km antes de llegar a nuestra mesa), pasando por infinidad de intermediaciones y con la contaminación y gasto de petróleo que supone el propio transporte. Así, las grandes multinacionales son quienes deciden qué producir y qué comemos. Ellas deciden maximizar sus beneficios a costa de someter a sus trabajadoras y trabajadores a unas condiciones laborales deplorables, a costa del uso de antibióticos y agroquímicos, deforestación, expulsión de poblaciones, etc...

El no poder competir con los precios ni ritmos de las multinacionales, así como otros problemas (especulación de la tierra, impuestos...), ha provocado que las y los pequeños baserritarras se hayan visto en la obligación de ir dejando su modo de vida tradicional. ¿Qué supone esto?: pérdida de productos locales, pérdida del mercado local, desaprovechamiento de tierras, etc.

El capitalismo, el modelo neoliberal, responsable de la crisis y todo lo anterior se sostiene sobre nuestro consumo. Este mundo no cambiará si sólo cambiamos nuestros hábitos de consumo, pero seguro que no cambiará si no lo hacemos. Es por ello que desde la Plataforma Pobreza 0 apostamos por un consumo consciente y hemos decidido preparar un arroz con productos de nuestra tierra, de temporada, cultivados por nuestros y nuestras baserritarras.