

BIZIZ - ENBAXADA IBILTARIA

1. Europako bioaniztasunaren bitakora

Biziz Bizitzaren itsasargiaren enbaxada anitza da: bizikleta batek bultzatutako bost ibilgailu-konboik osatzen dute, eta Europa ibiliko dute, beste horrenbeste ibilbide tematikotan. Misioak kontinenteko bizitza estiloen aniztasuna erregistratzeko diseinatu dira, eta 2016 urtearen erdialdean ekingo diote bidaiari, Europako zenbait hiritatik: Las Palmas, Atenas, Kopenhage, Konstantza eta Kaliningrad. Hurrenez hurren, arkitekturari, gastronomiari, bioaniztasunari, komunitateari eta sexualitateari eskainitako ibilbideen abiapuntuak.

Deialdi ireki baten bidez, bost komunikatzaile hautatu dira (Aitor Deza Atutxa, Julen Nafarrate Aurrekoetxea, Antxon Arza Martinez, Daniel Burgui Iguzkiza eta Rubén Oliveira Araujo), ibilbide bakoitzean, egoitza ibiltari gisa, eskura dituzten kazetaritza-baliabide guztiekin espedizio bakoitzak aurkitzen dituen bizimodu eta ohituren berri eman dezaten.

Bost bitakora-koaderno multimedia horiek beste bi komunikatzailek editatuko dituzte (Ilazki Gainza eta Nerea Uria), eta horien jarraipena biziz.dss2016.eu webgunean egin ahal izango da.

Bost "bizikletek" ekingo dituzten bideak diseinatzean, aintzat hartu da ibilbide bakoitzaren gaiei lotutako hiriez gain, bestelakoak ere bisitatzea: Donostiarekin senidetutako herriak, 2016ko Europako Kultur Hiriburu izateko Espainiako hiri hautagaiak eta mugikortasunaren eta iraunkortasunaren esparruetan eredugarritzat jotako beste batzuk.

Abentura bost espedizioak Donostiara iristen direnean amaituko da, hori baita bidaien helmuga, Mugikortasunaren Europako Astearekin bat eginez. Bizitzaren itsasargiak sustatzen dituen balioak aldarrikatzeko jai batekin ekingo zaie harrera.

2. Aurkezpena

Gastronomiaren ibilbidea: *Izeko Mertxeren osagaien bila*

Abiapuntua: *Atenas (Grezia)*

Ibilbidea: *3193 km*

Komunikatzailea: *Julen Nafarrate Aurrekoetxea*

3. Deskribapena

Enbaxada gastronomikoan gauzatuko den proiektua "Izeko Mertxeren osagaien bila" da. Baina nor da Izeko Mertxe? Julen Nafarrate komunikatzailearen benetako izeba da: 78 urteko emakumea, eta pasio nagusi eta eztabaidaekin bat duena: sukaldaritza. Berango eta inguruetan ezagunak dira "Tia Mertxe"-ren piper beteak, edo tortillak, edo pintxoak, edo kroketak, edo... zerrendak ez du etenik!

Izeko Mertxe euskal sukaldaritzaren adierazle umila da, milaka errealitatearen adibide bat, Euskal Herriko etxe gehienetan daukaguna, baina gutxitan baloreen jartzen duguna. Kalitatezko sukaldaritza izateaz gain, ezinbesteko funtzio soziala betetzen duten emakumeak dira.

Proiektu honen helburua Greziatik Euskal Herrira horrelako emakume sukaldariak topatzea izango da: euren sukaldeetan sartu, bertako sukaldaritza tradizionala ezagutu, eta noski... dastatu! Emakume horietako bakoitzak osagai bat emango dio komunikatzaileari, eta bueltan Izeko Mertzek menua osatu beharko du osagai guztiekin.

Erabiliko diren baliabide komunikatiboak honakoak izango dira:

- Emakume bakoitzaren errezetarekin bideo bat egingo da eta youtubera igoko da.
- Emakume bakoitzari gutxienez argazki bat aterako zaio.
- Herrialde bakoitzean gopro kamerarekin bideo bat egingo da.
- Timelapseak grabatuko dira tartean behin.
- Ostiralero Gara egunkarian orrialde osoko kronika bat argitaratuko da, argazkiarekin.
- Egunero Naiz hedabidean blog bat eguneratuko da: www.naiz.eus/izekomertxe da helbidea, storymap erreminta erabiliz.
- Asteazkenero elkarrizketa Bizkaia Irratian, zuzenean.
- Ostiralero elkarrizketa Euskadi Irratian, zuzenean.
- Tartean behin elkarrizketa Onda Vasca irratian.

4. Ibilbidea

SEMANA 1 (27 JUNIO-3 JULIO)

1. Atenas - Megara	47 Kms.	1.kronika_atenas_20160623
2. Megara - Corinto	43 Kms.	20160619_atenas bideoa
3. Day off		2.kronika_corinto_20160627
4. Corinto - Liguria	53 Kms.	20160623_corinto bideoa
5. Liguria - Longos	48 Kms.	20160628_andritsena bideoa
6. Longos - Patras	31 Kms.	3.kronika_andritsena_20160630
7. Day off		

SEMANA 2 (4-10 JULIO)

1. FERRY		20160701_brindisi bideoa
2. Brindisi - Francavilla Fontana	35 Kms.	20160701_patras argazkia
3. Francavilla Fontana - Taranto	32 Kms.	20160703_potenza bideoa
4. Day off		4.kronika_lalama_20160705
5. Taranto - Laterza	52 Kms.	20160704_lalama bideoa
6. Laterza - Grassano	62 Kms.	20160706_lalama argazkia
7. Day off		

SEMANA 3 (11-17 JULIO)

1. Grassano - Potenza	60 Kms.	20160711_grassano argazkia
2. Day off		201607_potenza argazkia
3. Potenza - Vietri di Potenza	38 Kms.	20160714_eboli argazkia
4. Vietri de Potenza - Eboli	53 Kms.	20160715_vico argazkia
5. Eboli - Salerno	34 Kms.	20160710_grottole bideoa
6. Day off		5.kronika_grottole_20160715
7. Salerno - Pompei	30 Kms.	20160716_salerno argazkia

SEMANA 4 (18-24 JULIO)

1. Pompei - Nápoles	25 Kms.	20160720_napoli argazkia
2. Day off		20160720_positano argazkia
3. Nápoles - Castel Volturno	49 Kms.	6.kronika_vico_20160720
4. Castel Volturno - Formia	55 Kms.	20160715_positano bideoa
5. Formia - Terracina	39 Kms.	20160721_mondragone argazkia
6. Day off		
7. Terracina - Latina	54 Kms.	

SEMANA 5 (25-31 JULIO)

1. Latina - Albano Laziale	43 Kms.	7.kronika_moiانو_20160725
2. Albano Laziale - Roma	25 Kms.	20160720_moiانو bideoa
3. Day off		20160727_roma argazkia
4. Roma - Ladispoli	48 Kms.	20160731_portotorres argazkia
5. Ladispoli - Civitavecchia	33 Kms.	8.kronika_roma_20160730
6. FERRY		20160725_roma bideoa
7. Day off		

SEMANA 6 (1-7 AGOSTO)

1. FERRY		20160801_marsella argazkia
2. Day off		20160802_toulon argazkia
3. Marsella - Martigues	36 Kms.	20160803_marsella bideoa
4. Martigues - Arlés	56 Kms.	20160804_berango bideoa
5. Arlés - Lunel	48 Kms.	20160804_arles argazkia
6. Lunel - Montpellier	25 Kms.	9.kronika_arles_20160810
7. Day off		

SEMANA 7 (8-14 AGOSTO)

1. Montpellier - Sète	38 Kms.	20160806_arles bideoa
2. Sète - Agde	24 Kms.	20160805_arles argazkia
3. Agde - Béziers	27 Kms.	20160808_montpellier argazkia
4. Béziers - Narbonne	31 Kms.	20160813_perpignan argazkia
5. Narbonne - La Palme	30 Kms.	20160812_perpignan bideoa
6. La Palme - Perpignan	47 Kms.	10.kronika_illado_20160816
7. Day off		

SEMANA 8 (15-21 AGOSTO)

1. Perpignan - Banyuls sur Mer	41 Kms.	20160817_illado bideoa
2. Banyuls sur Mer - Platja de Garbet	24 Kms.	20160814_platja argazkia
3. Platja de Garbet - Figueras	25 Kms.	20160815_banyuls argazkia
4. Figueras - Girona	45 Kms.	20160816_martorell bideoa
5. Day off		20160817_platja argazkia
6. Girona - Lloret de Mar	41 kms.	20160818_figueres argazkia
7. Day off		

SEMANA 9 (22-28 AGOSTO)

1. Lloret de Mar - Mataró	44 Kms	20160821_blanes argazkia
2. Mataró - Barcelona	29 Kms.	20160822_blanes argazkia
3. Day off		11.kronika_abrera_20160822
4. Barcelona - Martorell	35 Kms.	20160824_abrera bideoa
5. Martorell - Igualada	37 Kms.	20160825_bartzelona argazkia
6. Day off		20160826_bartzelona bideoa
7. Igualada - Cervera	36 Kms.	20160828_montserrat argazkia

SEMANA 10 (29 AGOSTO-4 SEPTIEMBRE)

1. Cervera - Mollerusa	34 Kms.	20160826_vallbona bideoa
2. Mollerusa - Lleida	29 Kms.	12.kronika_vallbona_20160829
3. Day off		20160901_igualada argazkia
4. Lleida - Fraga	36 Kms.	20160901_igualada2 argazkia
5. Fraga - Bujaraloz	48 Kms.	20160903_monegros argazkia
6. Bujaraloz - Pina de Ebro	35 Kms.	20160905_zaragoza2 argazkia
7. Pina de Ebro - Zaragoza	44 Kms.	20160907_monegros argazkia

SEMANA 11 (5-11 SEPTIEMBRE)

1. Day off		20160908_monegros argazkia
2. Zaragoza - Alagón	29 Kms.	20160901_tauste bideoa
3. Alagón - Cortés	33 Kms.	13.kronika_tauste_20160905
4. Cortés - Tudela	25 Kms.	20160909_monegros argazkia
5. Day off		20160911_bardeak argazkia
6. Tudela - Caparroso	45 Kms.	20160911_erriberri argazkia
7. Caparroso - Barásoain	36 Kms.	20160911_tutera argazkia

SEMANA 12 (12-18 SEPTIEMBRE)

1. Barásoain - Pamplona	26 Kms.	14.kronika_iruñea_20160912
2. Day off		20160912_iruñea bideoa
3. Pamplona - Irurtzun	20 Kms.	20160912_iruñea argazkia
4. Irurtzun - Leiza	29 Kms.	20160913_irurtzun argazkia

5. Day off

6. Leiza - Andoain

7. Andoain - Donostia

24 Kms.

17 Kms.

20160914_gipuzkoa argazkia

20160915_leitza argazkia

15.kronika_donostia_20160918

20160921_berango bideoa

5. Bitakora-koaderno

Herrialdea: Grezia

Emakumea: Kira Suzi

Osagaia: oreganoa

Deskribapena: Atenasen hasi dugu gure erronka Izeko Mertzereen osagaien bila, eta ez dugu bertatik mugitzeko beharrik izan. Izan ere, Atenasen bertan lortu dugu gure lehenengo osagaia izekorentzat: oreganoa. Bai, Grezian gaude, ez Italian, baina kontatu digutenez, hemengo gastronomian oreganoa Italian bezain ezinbestekoa da. Eta hala dela ziurtatu ahal izan dut.

Baina nork eman dit oreganoa? Bada, osagai preziatua emakume oso berezi eta indartsu batengandik jaso dut. Kira Suzi da bere izena –"Kira" berbak "andrea" esan gura du–, eta Atenaseko Egaleo langile-auzoan bizi da bera bakarrik, Ziklos izeneko katuarekin batera. Bere itxura eta indarragatik ez dirudien arren, Kira Suzik 90 urte ditu, baina horrek ez dio trabarik egiten bere pasioarekin jarraitzeko. Urtetan jostun lanetan ibili da, baina gaur egun lapiko artean egotea da bere zaletasun nagusia, bere bizipoza. Eta, sinistuko didazue, baina hori bere plateretan igarten da.

Etxera sartu, eta Ziklosek eman dit lehenengo agurra. Beno, eta sukaldetik datorren usain goxoak ere. Kira Suzik kefredakia eta gemista plater tipikoak prestatu ditu: zer esango dizuet, zapore festa itzela izan da: arroza, piperrak, tomateak, patatak, okela, tipula... "Kefredakia" albondigen antzeko okel-bolak dira, eta "gemista", arroz bezalako tomate eta piperrak, patatekin lagunduta. Hori guztia feta gaztarekin batera. Txapela kentzeko modukoa. Borobila.

Postre moduan hainbat fruta atera ditu Kira Suzik. Baina berarentzat, benetako postrea amaieran etorri da: zigarrotxoak. Irribarre bihurriarekin aitortzen duenez, 60 urte baino gehiago daramatza erretzen, harro gainera, hori baita bere plazer txikia. Niretzat, plazera, bere moduko emakume maitakorra ezagutzea izan da. Efjaristó, Kira Suzi!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160619_atenas

Argazkiak: 20160623_atenas1, 20160623_atenas2, 20160623_atenas3.

Herrialdea: Grezia

Emakumea: Giorgia

Osagaia: Peloponesoko olioa

Deskribapena: Korintoko Synoikismos auzoan lortu dugu bigarren osagaia Izeko Mertxerentzat. Eta ez edozein osagai, gainera. Peloponesoko urrea eskuratu dugu, sukaldaritza mediterranoaren zutaberik potoloena, plater gehienen protagonista: olio!

Giorgia 70 urteko andreak eman digu bigarren osagai hau. Eta horretarako, plater berezi-berezia prestatu digu: "spanakopita". Gozoa bezain ikusgarria den platera. Olioagaz batera, espinakak dira plater honen pragonistak. Eta egin kasu, eskertu dugu "spanakopita"-k emandako indarra pedalkadak ematerako orduan.

Edozelan ere, "spanakopita" ez da Korintoko plater tipikoa, "Asia Txikia" izeneko eskualdekoa baizik, Turkia eta Greziaren arteko mugan. Bertakoa ziren Giorgiaren arbasoak, eta berak amarengandik ikasi zuen errezeta. Baina Giorgiak ez du oroitzapen onik gordetzen turkiarrez: gerra eta gatazka odoltsuak etortzen zaizkio burura. Gauza bera Alemaniaz berbetan entzuten duenean, II. mundu gerra dela eta (eta baita gaur egungo egoera politikoagatik ere). Bazkalostean, gastronomiaz berba egiteaz gain, politika eta ekonomia izan dugu berbagai. Jakinminez galdetu dut, eta jakinminez galdetu didate. Oso aberasgarria.

Bapo bazkaldu, eta hamaika aldiz eskertu ostean, olio botilatxoagaz alde egin dut Korintotik, kontatutakoak gogoan, eta alforjak esker onez beteta. Giorgiak Izeko Mertxeri pasa dio lekukoa. Efaristó, Giorgina!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160623_corinto

Argazkia: 20160628_corinto

Herrialdea: Grezia

Emakumea: Aleka

Osagaia: intxaurrek

Deskribapena: Grezia atzean utzi aurretik, 3. osagaia lortu dugu Izeko Mertzereentzat. Eta, benetan ez dakit hirugarren osagai honen atzean dagoen istorioa eta berezitasuna kontatzeko gai izango naizen.

Alexandra da istorio honen protagonista nagusia –Aleka lagunentzat, eta niri horrela deitzeko esan dit–. 72 urte ditu, eta, Arte Ederrak ikasten ari zela, bat-batean ikusmena galdu zuen. Urte batetik bestera, itsu. Dena beltz. Pintura zen bere pasioa orduan, eta utzi behar izan zuen. Baina hasierako kolpearen ostean, ez zuen etsi. Pintzela lapiko eta zartaginengatik aldatu zuen, bere artea beste modu batera garatzea erabaki zuen. Eta benetan diotsuet, lortu zuela: berak prestatutako "kuneli me karidia" (untxia intxaurrekin) artelan hutsa da!

Alekak ez du begiekin ikusten, baina sukaldean hori ez da traba berarentzat: sudurra, eskuak eta mingaina dira bere begiak. Usaimenarekin badaki janaria prest dagoen ala ez, dastamenarekin badaki ea gatz apur bat gehiago behar duen ala ez... Eta musika entzuten duenean... Alekak ezin dio dantzari eutsi. Batez ere "rebetikoa"-rekin. Barren-barrenetik sentitzen du. Gehien gustatzen zaion abestia Poli Panouren "Svise to fos na kimithoume" da (bideoan jartzen saiatu naiz hamaika aldiz, baina Greziako SGAEk ez dit utzi, ordainduta bez). Abestiaren itzulpena honakoa litzateke: "Argia itzali, lotara goaz eta". Ez dugu azaldu beharrik zergatik Alekak ikusten duen bere burua identifikatua abestiarekin.

Esperientzia honengatik bakarrik, bidaia hau egiteak merezi izan du. Efjaristó, Aleka!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160628_andritsena

Argazkia: 20160630_andritsena, 20160630_andritsena2.

Herrialdea: Italia

Emakumea: Margherita

Osagaia: muskuiluak

Deskribapena: Italiako lehenengo osagaia Tarantotik gertu lortu dugu, La Lama izeneko herrixkan. Kale bat, etxetxoak inguruan, eliza noski, eta, hori bai, pizzeria pare bat. "Via Girasole"-n Margherita ezagutu dugu: emakume umila, lotsatia hasieran, baina atsegina. Jatorriz Milanekoa da. Zortzi urtez jostun lanetan ibili zen Suitzan, joan-etorrian Milanetik egunero. Lan nekagarria, ez oso eskertua, baina familia aurrera ateratzeko nahikoa.

Bere senarraren lan-kontuengatik La Lamara mugitu behar izan zuen, eta gaur egun Margheritak etxean egiten du lan, sukaldean batez ere. Tarantora heldu, eta bere lehenengo lana bertako errezetak ikastea izan zen. Guri, adibidez, "Riso, patate e cozze" bertako errezeta tipikoa egin digu. Berak esaten duen legez, plater hau "molto appetitoso" da. Bere osagaiak honakoak dira: patata, arroza, tomatea, tipula, gazta, olio, perexila, gatz apur bat... eta plater honen erregea: muskuiluak! Hori da, hain zuzen ere, guri eman digun osagaia. Arrandegira lagundu digu eta guzti, baina ezin izan dugu muskuilu freskorik erosi, hiru hilabeteko bidaia eta gero... alforja usain eleganteagaz helduko litzateke Euskal Herrira!

Muskuilu-potetxoa hartuta, bagoaz La Lamatik, piano-piano... Plazera Margherita eta bere familia ezagutzea: beste behin ere, etxean bezala egon gara (eta sabela ondo beteta).

Grazie mille, Margherita!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160704_lalama

Argazkia: 20160706_lalama

Herrialdea: Italia

Emakumea: Maria

Osagaia: cavatelli

Deskribapena: Italiako gastronomiaz galdetzen digutenean, normalean "pasta + pizza = italiako gastronomia" ekuazioa egiten dugu. Topiko hutsa. Buruketa sinpleegia.

Bada, guk ez dugu topikoa apurtuko. Buruketa ez dugu burutazio berriekin hautsiko. Berretsiko dugu. Pastaren inguruan mundu bat eraiki dute Italian. Ikaragarria da: jatetxeetako plater ia guztietan, supermerkatuetako apal gehienetan... indabak eta guzti jan ditugu pastarekin!

Argi dago, beraz, zein den Izeko Mertzterentzat jaso dugun hurrengo osagaia. Grottolen Maria izeneko 68 urteko emakumea ezagutu dugu: emakume serioa eta hotz samarra hasieran –eta egia esan, amaieran ere bai–. Mesfidati agertu zaigu kamera aurrean: normala, ezagutu barik bere sukaldean sartu naiz-eta kamera eta guzti.

Baina egia esan, opari hutsa izan da Maria ezagutzea. Sekulako pasta erakustaldia egin digu. Ordaintzeko moduko ikuskizuna. "Pasta di semola di grano duro" hartu, eta eskulturak egin ditu gure begien aurrean: orecchiette, cavatelli, ferricelli, lagana, scorze di mandorle, strascinate... Guretzat pasta orain arte "makarroiak eta espagetiak" baino ez dira izan. Honek ez du zerikusirik horrekin, beste mundu bat da. Pasioa da.

Pasta mota bakoitzak ezaugarri ezberdinak ditu, eta horrek eragina du bere zaporean. Hori Mariak azaldu digu. Italiar traketsean, "gustare cocinare?" galdera bota diot, eta, hor bai, irribarre bat margoztu da Mariaren aurpegian: "zelan ez zait gustatuko ba, zortzi urtegaz hasi banintzen pasta prestatzen...". Haatik, sekretutxo bat aitortu digu: pasta prestatzea gustoko du, baina benetan gustoko duena... postreak prestatzea –eta jatea– da! Hurrengo bisitan falta barik!

Grazie mille, Maria!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160710_grottole

Argazkia: 20160708_grottole

Herrialdea: Italia

Emakumea: Teresa

Osagaia: Pasioa

Deskribapena: Edozein errezeta prestatzerako orduan ezinbestekoa da osagai egokiak aukeratzea. Eskua garrantzitsua da, noski, baina osagaien kalitateak ere emaitza baldintzatzen du –Izeko Mertzterek beti errepikatzen du hori–. Kalitatezko

osagaien bila ibili gara Grezian eta Italian, baina Positano herri zoragarrian eskemak apur bat apurtu dizkigute.

Bertan Teresa izeneko emakumea ezagutu dugu. Proiektuaren berri eman eta berehala eman digu baiezkoa. Eta noski, Positanon egonda, bere errezetak itsasoagaz lotuta egon behar zuen: itsasoko jakiekin egindako "zuppa saracena" prestatu digu, goxoa benetan! Berak azaldu digun bezala, errezeta guztiak "la mia mamma y la mia donna"-k irakatsi zizkion, eta geroztik, gastronomia da "la mia passione". Eta hori da hain zuzen ere Teresak eman digun osagaia: pasioa.

Azaldu nion proiektua Teresari, berez benetako osagaiak biltzen ari nintzela Izekok menua prestatzeko, baina burugogorra zen. Ez zuen iritzirik aldatu: "nahi dituzun osagai guztiak eraman ahal dituzu, baina ez baduzu pasiorik eramaten, berdion dio zein plater prestatzen duzun". Zer esan horrelako erantzun baten aurrean?

Beraz, Teresaren pasioa zelan edo halan bereganatzen saiatu, eta nire pasioarekin batera, Izekori pasatzen saiatuko naiz irailaren 18an! Gainontzeko osagaiak ez bezala, pasioak behintzat ez du pisurik alforjetan!

Grazie mille, Teresa!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160715_teresa

Argazkia: 20160714_ebolli

Herrialdea: Italia

Emakumea: Carmela

Osagaia: pomodorini-saltsa

Deskribapena: Arratsaldeko 5ak Moiano de Vico Equense herrixkan. Bero itogarria. Herriko plaza hutsik. Inor ez da ausartzen kalera irtetera. Kotxe bat, txori bi, eta kitto. Besterik ez. Zalaparta bakarra herriko plaza alboan dagoen taberna txiki batetik dator: "Dárenato" taberna, herriko "taska". Bertan topatu dugu Carmela

emakume maitakorra. Eta bertan dastatu dugu "penne alla sorrentina" pasta plater borobila.

Carmelak bitzta osoa daroa jatetxe horretan lanean. 40 urte baino gehiago. Bere aita eta aititerengandik jaso zuen gastronomiarekiko zaletasuna, eta, zelan ez, pastarekiko pasioa. Ez genuen besterik espero.

Bere jatetxea herriko plaza da, Moianoko topagunea. Guretzat platera prestatzen duen bitartean, hamaika lagun gerturatu da Carmela bisitatzera –eta bide batez kazetari euskaldun hori agurtzera, tartean herriko kazetari bat–.

Osagaia eskatzerakoan, Carmelak ez du zalantzarik izan: "pomodorini"-ak, bertako tomate txikiak. Tomate naturalak alforjetan ezin ditudanez eraman, tomate-saltsa potea eman dit izeko Mertxeri emateko eta alforjetan gordetzeko. Ea bizirik heltzen den Euskal Herrira!

Grazie mile, Carmela!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160720_moiano

Argazkia: 20160715_vico

Herrialdea: Italia

Emakumea: Angela

Osagaia: mozzarella

Deskribapena: Ez dago azaldu beharrik Erromak handitasuna eta elegantzia duela ia-ia bere bazter guztietan: jauregiak, monumentuak, museoak... Zerrenda amaigabea da. Eta nola ez, Erroman ezagutu dugun emakumea ere ez da atzean geratzen.

Bartzelonan jaio zen arren, Angela italiar peto-petoa da. 1975. urtetik bizi da Erroman, maitasunak mugituta –italiar tenore batekin ezkondu eta Italiara bizitzera joatea erabaki zuen–. Artea eta musika dira Angelaren pasio nagusiak: gaztetan Bartzelonako Lizeoko ballet-dantzaria izan zen, eta nazioarteko hainbat antzerki zapaldu zituen. Berarekin izandako elkarrizketetan ere igarten da hori: zinema, antzerkia eta musika izan dira bere gai nagusiak. Emakume interesgarria benetan.

Erromara heldu eta bere lehenengo eginbeharra bertako sukaldaritzan murgiltzea izan zen. Eta ondo integratzea lortu zuela egiaztatu dugu. Guri, esate baterako, Erromako "antipasti" edo aperitibo tipikoa prestatu digu: "fiori di zucchine frite", hots, kalabazinaren lora, mozzarellaz eta antxoaz betea, eta frijitua. Erromako gutizia deitzen diote –jatetxeetan lora bakoitzak hiru euroko prezioa du gutxienez–. Luxua, beraz, Angelaren errezeta.

Penaz, baina ezin izan dugu Izeko Mertzxerentzat lora hartu, oraindik hilabete bi falta direlako Berangora heltzeko, eta zimelduta hellduko litzateke. Arazorik ez: mozzarellaren aldaera bat hartu diogu Izekori. Erronka orain honakoa izango da: hurrengo bi hilabetetan gazta hori probatu barik izatea, zelako tentazioa!

Grazie, Angela!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160725_roma

Argazkiak: 20160727_roma, 20160727_roma2.

Herrialdea: Estatu frantsesa

Emakumea: Naima

Osagaia: piperbeltza

Deskribapena: Marsella atzean utzi eta Montpellierrera bidean, geldialdia egin dugu Arlesen. Gustatu zaigu bertako alde zaharra: koliseoa, turistez beteriko kaletxoak, tabernak... Ederra benetan. Erdigunetik urrun, ostera, postaletan agertzen ez diren langile-auzoak daude: bloke grisak, handiak, itsusi-samarrak. Inguruko etorkin gehienak bertan bizi ei dira.

Eta bertan eman digute Kosta Urdineko lehenengo osagaia Izeko Mertzereentzat: Marokoko piperbeltza. Naima izeneko emakumeak eman digu, eta, igarriko zenuten moduan, jatorriz Marokokoa da, Merek hirikoa, Rabatetik gertu. Siham bere alabarekin batera mugitu zen Arlesera orain dela 20 urte. Naima lanbidez jostuna da –bidean topatu ditugun sukaldari gehienak bezalaxe–, baina gaur egun bere eginbehar nagusia bere hiru bilobak zaintzea da: Yanis, Ines eta Sofia. Hori da bere bizipoza.

Naimak "pizza aremine" prestatu digu, hori baita umeei gehien gustatzen zaiena. Ez du beste munduko misteriorik: ohiko pizza bat da, baina hori bai, munduko maitasun guztiarekin eginda dagoela igarten da. Eta goxo-goxoa dago. Pizzari Marokoko belar ugari bota dizkio –handik ekarri ditu espezie guztiak– eta guri piperbeltza eman digu (piment doux), bere plater guztien erregea, Izeko Mertzere emateko.

Umeekin batera afaldu, eta tearekin egin dugu tertulia denok batera. Gozagarria benetan. Shukran eta merci, Naima!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160806_arles

Argazkia: 20160805_arles

Herrialdea: Katalunia

Emakumea: Teia

Osagaia: mongetes seques (indaba zuriak)

Deskribapena: Etxera heltzeko hilabete bat falta zaigu, baina bidaiaren honetan, askotan, etxean bezala sentitu gara. Horren adibide dugu Lladó herrixkan bizi izan dugun esperientzia. Bertan Teia ezagutu dugu, 63 urteko emakume langile eta irribarretsua. Lladó Figueresetik 15 kilometrora dago, eta Euskal Herriagaz lotura handia du: Zizurkil herri gipuzkoarragaz senidetuta dago, eta bertako abesbatzak – Teia bertako kidea da– urteera egin izan du Euskal Herrira.

Harrera ezin hobea egin digute, beraz. Eta kataluniar sukaldaritzaren lehenengo errezeta jaso ahal izan dugu: l'empedrat. Udako platera, erraza, freskagarria, baina goxo-goxoa. Izeko Mertzterentzat jaso dudana osagaia "mongetes seques" da, hau da, indaba zuriak –kilo bat erosi dut herriko dendan, ikusiko duzue zelako pisua bizikletaz...–.

Baina berezitasun bat dago. Hemen indaba zuriak hotz jaten dituzte, eta entsaladan. Normala. 34 graduko tenperatura izan dugu platera prestatu bitartean. Horrez gain, entsalada erakargarri honen gainontzeko osagaiak honakoak dira: makailoa –gordinik–, tomatea, piper berdea, piper gorria, olibak, gatza, olio eta ozpina. Eta noski, entsalada laguntzeko, "pa amb tomaquet" ezinbestekoa da!

Arratsalde-pasa ederra pasa dugu Teia eta bere familiarekin: seme-alabak, ilobak, Taques txakurra... eta Lesakakoak diren Teiaren lagun bi. Platera arratsaldeko 5etan prestatzen hasi, eta gaueko 12etan oraindik mahaiaren bueltan jarraitzen genuen. Etxean bezala ez... etxean baino hobeto! Bon profit!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160817_IIado

Argazkia: 20160820_IIado

Herrialdea: Katalunia

Emakumea: Carmen

Osagaia: VÍ del Penedés

Deskribapena: Baix Llobregat eskualdean Kataluniako errealitate ezberdin bat ezagutzen ari gara: herri handiak, langileak eta populazio handikoak– Bilboko itsasadarraren ezkerrekoa etorri zait gogora–. 60. hamarkadan herri hauek guztiek Estatuko beste nazio batzuetako langile ugari jaso zituzten: Andaluzia, Extremadura... Abrean, esate baterako, Carmenen familia ezagutu dugu. Bera jatorriz Valentziakoa da, eta Juan bere senarra Jaeneko.

Hasierako urteak L`Hospitalet herriko Pubillas Cases langile-auzoan igaro zituzten, eta gero Abrean mugitu ziren. Carmen 11 urte gaz hasi zen lanean: lehenengo

kartoi-fabrika batean, gero zerbitzari, gero txokolate-fabrika batean... Beti lanean, etxetik kanpo eta etxe barruan ere: "Sei seme-alaba izan ditugu, hori da guk daukagun aberastasunik handiena".

Lapiko artean ere Carmen ederto moldatzen da. Paella da bere espezialitatea, baina guri esqueixada bat prestatu digu, makailo, tomate, piper, tipula eta olibakaz. Eta bere ukitu berezia: gazta-izarrak. "Ez baditut plateretan gauza berriak egiten aspertzen naiz, saiatzen naiz gauza berritzaileak egiten".

Errezeta horretaz gain, Abreberan bertan dagoen "Cal Garrigosa" etxea bisitatu dugu, "pageso"-en (nekazari) etxea, bertan egiten duten ardua ezagutzeko. Hori da, hain zuzen ere, Izeko Mertxerentzat hartu dugun osagaia: vi del Penedés. Martí bertako langileak azaldu digu ardua egiteko prozesu guztia, eta Penedés eskualdeko arduen berezitasuna.

Gehigarriak:

Bideoa: 20160824_abrera

Argazkia: 20160827_abrera

Herrialdea: Katalunia

Emakumea: Montse de Cal Po

Osagaia: matafaluga

Deskribapena: Eta bidaia osoan hamaika errezeta jaso ostean... lehenengo aldiz postre bat egiten ikasi dugu! Bazen garaia! Lleidako Vallbona de les Monges herrixkan Montse izeneko emakume indartsu eta maitakorra ezagutu dugu. Jende guztiak "Montse de Cal Po" bezala ezagutzen du, inguru honetan oso ohikoa baita etxearen izena gehitzea pertsonaren izenari.

Montsek Lleidako postrerik tipikoena prestatu digu: orelletes. Jaiegunetan prestatzen da batez ere, eta penaz kontatu digunez, galzorian dago, belaunaldi berriek ez dutelako ikasi nola egiten den.

Postre goxo hau prestatzeko leku nahikotxo beharrezkoa denez, Vallbonako taberna prest agertu da bere jangela uzteko –moltes gracias Silvia, tabernari jatorra benetan!–. Eta ez dakizue zelako astrapala sortu dugun herrian! Orelleteak prestatzen ari garela entzun, eta herriko adinekoak gerturatzen hasi dira tabernara: Dorotea de Cal Pep Bernarda, M. Teresa de Cal Fina, Silvia de Cal Valentí... Denak prest errezeta ikasteko, kazetari euskaldun hori ezagutzeko eta, noski, orelleteak dastatzeko!

Joan aurretik, nola ez, Izeko Mertzterentzat osagaia eskatu diot Montseri, eta berak "matafaluga" poltsatxo bat eman dit, hau da, anisa egiteko haziak, orelleteak egiteko oinarritzko osagaia. Ea Izeko zelan moldatzen den osagai hau bere menuan erabiltzeko!

Moltes gracias Montse i Silvia! Arrasti-pasa ederra pasa dut Vallbonan. Ea gaurkoak orelleteak apur bat berreskuratzeko balio duen!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160826_vallbona

Argazkiak: 20160830_vallbona, 20160830_vallbona2, 20160830_vallbona3, 20160830_vallbona4, 20160830_vallbona5.

Herrialdea: Aragoi

Emakumea: Ana

Osagaia: kipula

Deskribapena: Ene, zelako despistea! Euskal Herrira heldu gara... baina ahaztu zaigu Aragoi Izeko Mertzterentzat! osagaia batzea! Bueltako bidea hartu, eta Nafarroako mugatik gertu, Tausten, koadrila ederra topatu dugu, eta lekutxu bat egin digute, "rancho aragonés" tipiko bat nola prestatzen duten ezagutzeko!

Juanen etxean elkartu gara, eta beragaz batera, Ana izeneko emakume irribarretsu eta kementsua izan dugu sukaldari. Anak nekazaritza-fabrika batean egiten du lan, baina ohituta dago lapiko artean egotera. Sukaldatzen egon arren, Anak ez du sekulan irribarrea galtzen. Gure sukaldariak, gainera, berezitasun batekin sukaldatzen du: ez du sekulan lapikotik probatzen. Usainagaz nahikoa izaten du, zelako artista!

Beragaz batera lagun ugari elkartu gara mahaiaren inguruan: Isabel, Maria Jesus, Magali... Denak lagun artean, barrezka, vermutak eskuan, ta giro ederrean! Hori ei da rantxoaren berezitasun bat: jai-giroa! Horrez gain, honako osagaiak bota ditugu lapikora: piperrak, berakatza, porrua, "ternasko"-a, patatak, barraskiloak... eta Juanek bere ortutik osagai berezi (eta erraldoia) eman digu Izeko Mertzarentzat: Aragoiko tipula!

Alforjan sartu, eta orain bai, Euskal Herrira sartu gara berriro. Zein gutxi falta zaigun Izekori osagai guztiak emateko!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160901_tauste

Argazkia: 20160908_tauste

Herrialdea: Euskal Herria

Emakumea: Nekane

Osagaia: piperra

Deskribapena: Nekane ikusi eta berehala, Izeko Mertxe etorri zait akordura.

Iruñeako Arrotxapea auzoan gaude. Bero itzela dago kolean, sua, aurreko egunetan bezala. Kanpoan ez dago ia inor, baina Arga Tabernan mugimendurik igarten da. Bertan topatu dugu Nekane, irribarrea ahoan. Egia esan, Nekaneri uneoro margozten zaio irribarrea aurpegian. Emakume atsegina, indartsua eta maitakorra da. Eta noski, sukaldari trebea!

Beragaz sukaldera sartu, eta di-da batean potxak prestatzen hasi da. Azaldu digunez, orain da sasoirik egokiena horretarako, eta banan-banan prozesu osoa azaldu digu. Aldi berean, bere bizitzaz galdetu diogu. Kontatu digunez, hamaika lanetan ibilitakoa da: familiaren zati bat Kaserakoa du, eta tarte batez Xiberuan bizitzen egon zen, orain urte batzuk Arrotxapeako Arga Taberna hartzea erabaki

zuen arte. Bertan egiten ditu astean zazpi egun, eta auzoan igarri dugunez, oso estimatua da.

Arrasti-pasa ederra egin dugu Nekanegaz, barre asko egin dugu –eta potxak goxogoxoak zeuden gainera!–. Izeko Mertzterentzat piper berde fresko bat hartu, eta Nekane kartetan jolasten utzi dugu.

Bideoan bere abestirik gogokoena erabili dugu: "Itsasoan urak handi", kasu honetan Maddalen Arzallusen bertsioagaz.

Eskerrik asko bihotz-bihotzez, Nekane! Plazerra izan da zu ezagutzea. Eta lasai, hurrengo bisita... kamera barik!

Gehigarriak:

Bideoa: 20160912_iruñea

Herrialdea: Euskal Herria

Emakumea: Izeko Mertxe

Osagaia: menua osagai guztiekin

Deskribapena: Korapiloa sabelean, Berangora heldu naiz. Herria ez zait asko aldatu: betiko tabernak betiko jendearekin beteta, betiko kale hutsek hutsik jarraitzen dute. Ni naiz apur bat aldatu dena: bost kilo gutxiagorekin, eta 'naufrago' itxura xelebrea!

Berangotxu bideko 39. zenbakian Izeko Mertxe daukat zain, sukaldean sartzeko prest, baina kameragatik lotsatuta. Bere urtebetetzea da gaur: Mertxe Nafarrate Arkotxak 79 urte betetzen ditu. Etxera sartu eta lehenengo oparia Izekok eman dit niri: hiru hilabete hauetan prentsan irten diren artikulu guztiak gorde ditu kutxa batean, mimo handiz. Zelan ez nizun ba horrelako omenaldirik egin behar? Ezin zara maitekorragoa izan!

Eta zuzenean harira joan gara. Izeko ez da denbora galtzen duen horietakoa. Ohituta dago une oro lanean egotera, etxean eta etxetik kanpo ere. Alforjatik osagaiak ateratzen hasi naiz ni, bidaia honetan gogoratutakoak berriro ere une

batez biziz: Alekaren dantzak, Naimaren bizipoza, Kira Suziren zigarroak, Nekaneren barre kutsakorra...

Osagaiak koadrodun maindirean jarri, eta birritan pentsatu barik, Izeko jo eta su lanean jarri da: gazta gora, piperbeltza behera, muskuiluak beldur barik, kipula moztera, olio barra-barra, oregano apur bat gehiago... ikuskizun hutsa da! Eta menua forma hartzen hasi da: entsalada-pasta hasteko, indaba zuriak bigarrenez eta postrea... roskillak! Menu ederra bidaia borobiltzeko!

Mediterraneo osotik ekarritako osagaiak, bat-batean, lapiko batean elkartu ditu Izekok. Emakume guztien arteko lotura eginez. Zikloa itxiz.

Beno, egia esan etxeko guztiok itxi dugu zikloa: osagai guztiek gure sabelean amaitu dute-eta!

Eta bapo bazkaldu ostean, orain digestioa egiteko ordua heldu zaigu. Bazkariarena, eta bidaia berarena ere bai. Gazi eta gozoak baloratu, perspektibaz ikusi. Eta bertako egunerokotasunaz gozatzen ikasi. Batek daki, berriro aspertu arte...

Eskerrik asko hau guztia jarraitu duzuen guztioi. Modu batera edo bestera lagundu duzuenoi. Bihotzez. Platerkada bat musu!

Eta izeko, omenaldi txiki hau zuretzat izan da. Hau guztia, eta askoz gehiago merezi duzulako. Zure txikitasunean, erraldoia zara.

Gehigarriak:

Bideoa: 20160921_berango

Argazkiak: 20160922_berango, 20160918_donostia