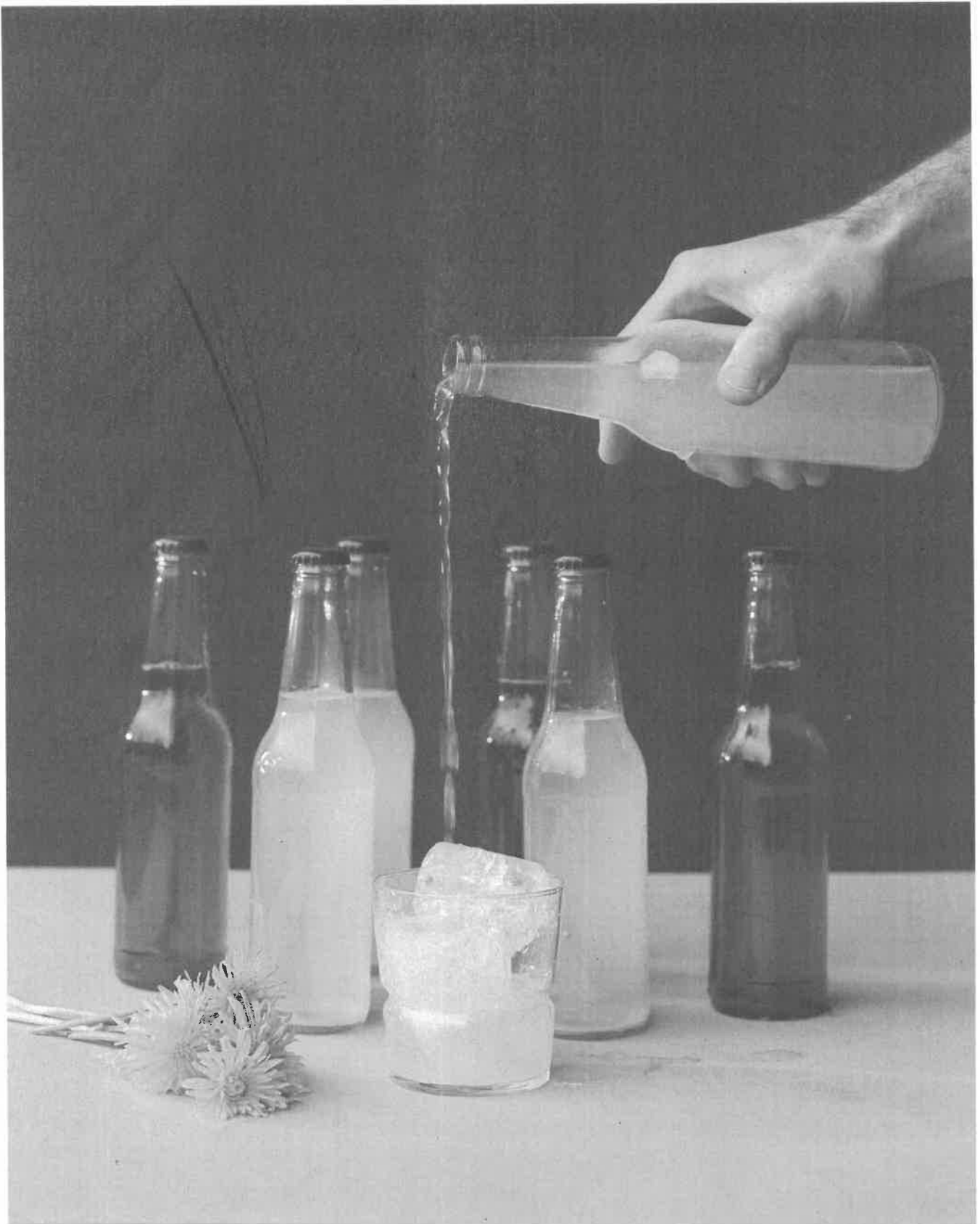


EDARI HARTZITUAK



@BASOKA._ | BASOKA.DA@GMAIL.COM | @BIZIO.EUS

SARRERA

Elikagai hartzituak eta hartzidura prozesuak egunero gure inguruan ematen diren prozesuak dira. (hasi bat ernetzen danean, konposta egiterakoan, ogian, yogurtan, ardoan, animalien jateko fardoetan, etab.).

Gure istorian zehar teknika desberdiñak garatu ditugu elikagaiak denporan kontserbatzeko eta hauxe hoietako bat da. Orain dela oso gutxi arte prozesu hauek erabili eta ezagutzen genituen baina elikagaien estandarizazio eta prozesuen industrializazioarekin, produktu hauetaz aldentzen joan gara pixkanaka pixkanaka. Honekin batera, zaporea, osasunerako onurak, ezagutza, etab. galdu ditugu baita ere.

Hartzidurekin kontaktuan hasteko esperimenterako griña beharrezkoa da eta huts egiteko aukerari aurre egiteko prest egon behar gara. Garrantzitsuena oinarritzko ezagutza bat edukitzea da eta hortik aurrera, eginez ikastea gomendatzen dut. Produktu eta edari biziak dira, beraz aldaketek eta inguruko baldintzek aldatu egiten dituzte momentu oro eta ez da erraza parametro denak kontrolpean edukitzea, zailagoa oraindik prozesu etxekoi baten.

Komentatutakoa aurrera eramateko ezinbestekoa da eramandako pausoak ondo apuntatzea eta errezetak neurtzea (unitate berean posible izanda).

Edari hartzitu naturalen munduan mikroorganismo ezberdinen hainbat kultura aurki ditzakegu; SCOBY (Simbiotic Culture of Bacteria & Yeast), Ur eta Esne Kefir-a (bulgaroak), berezko hartzidurako legamiak, bakterio azido laktikoak, etab. Gure kasuan berezko hartziduran sakonduko dugu,

baina ikasitako kontzeptuak besteetan aplikatu daitezke ere.

Oso garrantzitsua da jakitea mikroorganismo biziarekin lanean gabiltzala eta bizidun guztien modura elikatu egin behar zaiela eta ugaltzeko behar duten egoera ezagutu eta sustatu behar dugu, ahalik eta gehien hedatzeko. Honen bitartez beste mikroorganismo eta beste onddo patogeno batzuen ugalketa murriztu edota sahiestu egingo dugu. Nahiko normala da prozesu hauek aurrera eramaterakoan legamien (Kham) geruza zuri bat sortzea, kasu honek ez du arazo bat suposatzen. Koloretako onddoak irtetzen direnean (beltza, horia, berdea, etab.) arazo bat suposatu litzake eta beraz botatzea eta berriro astea erabakirik onena suposatzen du.

Elikagaitik aparte jakin beharra dago mikroorganismo hauek aerobikoak edo anaerobikoak diren, beraien biziraupena ziurtatzeko. Anaerobikoek ez dute oxigenorik behar, aldiz aerobikoek oxigenoa behar dute bizitzeko, gure moduan.

Bestalde garbitasunak edo kutsadura gurutzatua kontutan hartu behar dugu. Azkenengoa, elikagaien industrian asko erabiltzen den terminoa da, elikagaiek kanpotik hartu dezaketen mikroorganismo kargari deritzo (beste elikagai batzuetatik, zikin dagoen tresna batetik, beste animalia batzuetatik, etab. etorri daiteke). Hauxe kontutan hartuta garbitasuna ez da ain zorrotza izan behar, ur beroa eta jaboia erabiliz nahikoa izaten da kasu gehienetan.

ESTRUKTURA

URA

Kloroa ura garbitzeko eta mikroorganismo patogeno ezberdiñak hiltzeko erabili ohi da uretan. Honek arazo bat suposatuta leike hartidura natural bat egiterako momentuan, guk bizirik nahi ditugun baktería edota legamiak hil ditzazkeelako. Horregatik kontutuan izan behar da zelako ur mota erabiltzen dugun. Etxeko iturriko urari kloroa kentzeko modu desberdiñak daude; gaba oso bat ura beratzen utzi lapiko baten, ura irekin eta hotzitzen utzi, ikatz aktibatuarekin iragazi, etab. Beste aukera bat ura erostea edota iturburu batetik hartzea da.

KULTURA

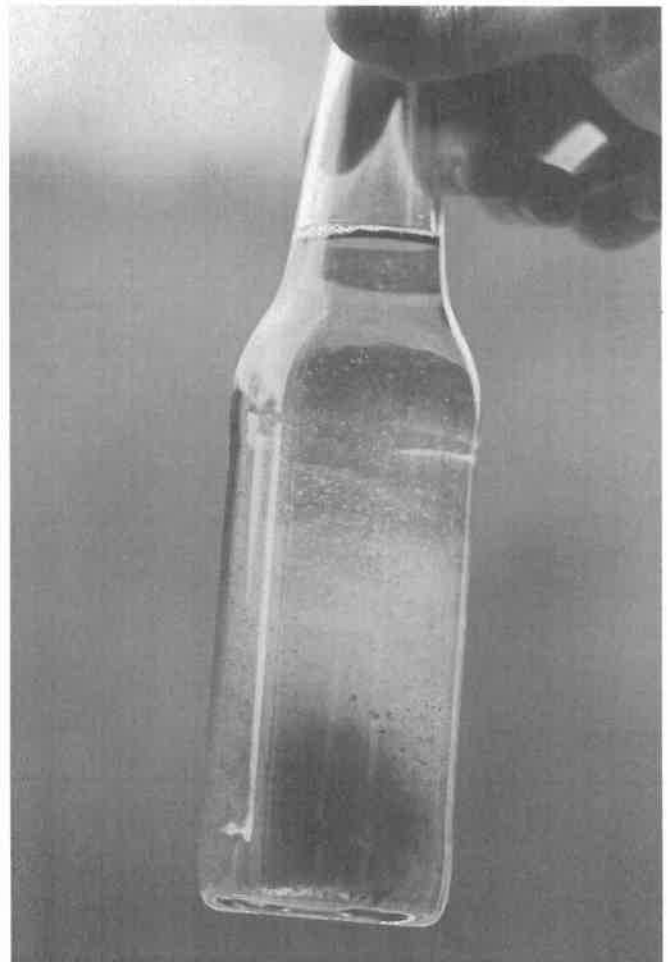
Honek esan nahi duena da, mikroorganismoak behar ditugula hartidura prozesua has daiten. Printzipioz legamiak edota baktería azido laktikoak behar ditugu. Hauek naturan hainbat lekutan aurkitu daitezke; esnekien gazuran, ez-tian, fruten azalean, loreetan, etab. Nahiz eta hauek eskura ez izan posible da "hartidura ama" bat sortzea, egindako beste edari batekin eta mikroorganismo karga handia duen zerbaitekin. Legamiak alkohola garatzen dute, aldiz BAL-ak azido laktikoa. Kontutuan edukitzekoa da, segun eta zeinek edan egingo duen.

AZUKREA

Mikroorganismo hauen elikagai printzipala da, beraz azukre iturri desberdiñak bilatu behar ditugu hauek elikatzeko. Kasu honetan izan daiteke hartidurarako beste zutabe bat betetzea ere, adibidez, ez-tia kultura iturria da baina azukrearena ere edo fruta batzuk azukre iturri izan daitezke eta aldi berean zaporea emateko balio izatea.

ZAPOREA/SENDAGAIA

Alkohol bako edari hartituen familia bi taldetan banatuko nituzke; freskagarriak eta tonikoak. Freskagarriak, egarria kentzeko, udako egunetan freskatzeko zein koktelak egiteko balio dute eta normalean gozoagoak dira. Tonikoak, oinarri bera dute baina hauei sendabelarrak, loreak edota beste oinarri biologiko batzuk botatzen zaizkie, gure gorputza onura hoietaz elikatzeko helburuarekin. (Aloe vera, txikori belar lorea, kamomila, etab.).



03 | EDARI HARTZITUAK

NEURRIAK

Ura 100%

Kultura 7%

Azukrea 7%

Zaporea/Sendagaia 30%

PROZESUA

Osagaiak nahastu

3-5 egun hartzitu (egunean 1-2 aldiz irabiatu)

Iragazi, botilaratu eta 1 edo 2 egun utzi hozkailura sartu aurretik

Denbora + Garraztasun + Gozotasun -

Denbora - Garraztasun - Gozotasun +

Oso garrantzitsua da edariak prosezuan zehar dastatzea, horrela garapena ikusiko duzu, ikasi egingo duzu eta zuretzako noz dagoen prest jakingo duzu.

Garrantzitsua da jakitea, behin edariak hozkailuan sartuta hauek aldatzen joango direla baina modu oso geldo baten. Aktibitate mikrobiologikoa asko geratzen da temperatura baxuetan.



BIBLIOGRAFIA

“El arte de la fermentación” Sandor Ellix Katz

“La guía de fermentación de Noma” René Redzepi eta David Zilber

“The wildcrafting brewer”, Pascal Baudar

“Pura fermentación” Sandor Ellix Katz

“Fermentación (Alimentación Saludable)” Nerea Zorokiain

ERREZETA

DATA: _____

IZENBURUA: _____

OSAGIAK

URA:

KULTURA:

ZAPOREA:

PAUSUAK

1.

2.

3.

4.

5.

JARRAIPENA