

n° 87 zka. febrero / otsaila 2010

nabarreria.com

ORBELA

Actualidad y ocio en la Comarca de Pamplona · Gaurkotasuna eta aisialdia Iruñerrian



De la kupela al vaso

Sagardoa... eta askoz gehiago!

Sagardo garaia gainean dugu jada, eta urtero bezala, ORBELA aldizkaria bere orrialdeak atondu ditu aitzakia horrekin. Erreportaje berezi ugari aurkituko dituzu zenbaki honetan, aurtengo sagardoaren kalitatearen eta kupelen munduarekin zerikusia duten beste hainbat kontuen inguruan. Euskaldunontzat, sagardotegira joatea urteroko tradizio bihurtu da jada, eta horren guztiaren oihartzun izan nahi dugu gu. Hala ere, otsaileko zenbaki honetan beste hainbat kontu ekarri nahi izan ditugu gure orrialdeetara. Bi elkarrizketa nagusi ditugu: lehenbizikoa Atena elkarteko Arantxa Garatearekin. Minusbalotasunen bat duten pertsonen osatutako fundazioa da, eta iragan urtarilaren 20an ikuskizun ederra taularatu zuten Iruñeko Gayarre antzokian.

Bestalde, Su Ta Gar rock taldea hurbildu zaigu Iruñerrira, "Su Ta Gar. 20 urte" euren azken lana aurkeztera. Bi hamar-kadako ibilbidea zuzeneko bi CD eta DVD bat biltzen dituen lanean laburbildu dute eibartarrek.

Azkenik, sekzio berri bati hasiera eman diogu, mundu osoko ardoak banan-banan aztertuko dituen aditu batekin.

Hori guztia eta askoz gehiago, beti bezala, ORBELA-n. Beraz, hartu edalontzia eta... txotx!

NABARRERIA.COM

Indice / Aurkibidea

Entrevista: Fundación Atena.	3
Elkarrizketa: Su Ta Gar.	4
Especial sidrerías.	6
· Las cualidades de una buena sidra.	6
· Control de calidad	8
· Sagar uzta, urriagoa	9
· Con calor de parrilla y roja por dentro	10
Mens Sana: Jugar para crecer	11
Gastronomía: Alcachofas rellenas de setas y jamón	12
Ardoa: Vang Dalat (Vietnam)	13
Cine: La decisión de Anne	14

Dirección / Zuzendaritza: Ion Orzaiz **Edita / Argitaratzen du:** Nabarrerria.com,
Calle Mayor, 50 bajo 31001 Pamplona - Iruñea 948 22 71 25
Redacción / Erredakzioa: Maite Bacaicoa
Fotografías / Argazkiak: Josu Santesteban

Diseño / Diseinua: Fernando Nieto, Josune Elizalde **Publicidad / Publizitatea:** Gure
Artean S.L. (Igor Zabalza, Gloria Rekarte, Javier Ruiz) **Tirada / Ale kopurua:**
12.000 **Impresión / Inprimaketa:** Gráficas Iratxe D.L./L.G. NA-1529/2002

edredones nórdicos
fundas nórdicas
mantas
sábanas
sobrecamas
mantelerías
albornoces
toallas
cojines

desde 1951 Incienso hogar
Casa Cambra

Febrero. De rebajas. Mes blanco

Talleres. Tel. 948 23 06 34
Iruñea-Pamplona

El arte que nos transforma

TEXTO: DAVID MARIEZKURRENA

FOTOGRAFÍAS: CEDIDA Y TONI SASAL (EN CLAVE AUDIOVISUAL)

En la trasera de la calle Río Alzanía, en el barrio de Azpilagaña, se encuentra la fundación Atena, no sólo es el sitio donde más de un centenar de hombres y mujeres disfrutan haciendo arte, es el lugar donde un grupo de personas mejoran su calidad de vida mientras nos emocionan y sorprenden dando rienda suelta a su enorme creatividad. Son personas con discapacidad, pero ¿cambia esto todo lo anterior? No, simplemente son artistas.

Al frente de más una docena de profesionales y voluntarios Arantxa Garatea, psicopedagoga, dirige este centro de formación artística.

Arantxa, cuéntenos un poco qué es Atena.

Atena es una fundación privada sin ánimo de lucro creada en 2001 por un grupo de familiares de personas con discapacidad. La componen alrededor de 120 personas de entre 4 y 70 años con distintos grados y tipos de discapacidad, junto con sus familias o centros de referencia. Nuestra misión es promover y fomentar el desarrollo integral de las personas con discapacidad a través del arte, mejorando su calidad de vida y acompañándoles en su proyecto vital.

¿Qué actividades desarrolla actualmente la fundación?

Contamos con cuatro grandes proyectos: la escuela de expresión artística y pedagógica, que fusiona arte y pedagogía en actividades formativas como danza, teatro, maquillaje, música y talleres especiales; el programa de salud integral, donde los alumnos y alumnas aprenden estrategias que les permiten desenvolverse con una mayor facilidad en su vida cotidiana; la estimulación basal a través del arte, proyecto específico para personas con pluridiscapacidad cuya metodología está basada en el arte y, por último, la Compañía de danza teatralizada: Pasos de Integración «Mírame... Sorpréndete... Soy una persona con discapacidad», que muestra a la sociedad un espectáculo profesional en el que los artistas son personas con discapacidad, hombres y mujeres a quienes no estamos acostumbrados a ver sobre un escenario.

¿Cómo es la reacción del público ante las actuaciones?

Generalmente muy buena, es tal el cúmulo de sensaciones que provoca el trabajo que estas personas realizan sobre el escenario, que logran que nos olvi-



demos de su discapacidad y les veamos como los auténticos artistas que son.

¿Cuál ha sido la trayectoria de la Compañía?

Desde 2003 la Compañía ha actuado, sobre todo, en numerosos eventos por Navarra, pero ha dado a conocer su arte en otras ciudades como Bilbao, Teruel o Burgos. Durante los dos últimos años ha representado la obra Reencuentro con un sueño, en la que estos artistas se entregan por completo y a cambio sólo nos sugieren que abramos nuestras mentes a tanta barrera física y mental que todavía existe en nuestra sociedad. No piden tanto ¿no es cierto?

«Y tú ¿cómo lo ves?»

Éste es el título del nuevo espectáculo de la fundación Atena, en el que, durante aproximadamente una hora, 38 artistas representan 8 coreografías que no nos dejan indiferentes, ya que la emoción nos lleva de la risa al llanto en una fusión perfecta de personas con y sin discapacidad, donde su arte no deja de sorprendernos.

En el estreno de esta obra, que tuvo lugar el pasado día 20 de enero en el teatro Gayarre, dentro del ciclo "Escena y discapacidad", la Compañía contó con diversas colaboraciones: una de las coreografías estuvo inspirada en la obra *Cuando el umbral diferencial no es visible* de la artista plástica Isabel Sánchez; Mónica Palomar, DJ Elektra, mezcló la música en directo en *Grafitos*, y el grupo Barricada interpretó el tema *Déjame que me vaya contigo*.

Su Ta Gar

«Bira honekin, gure aurreikuspen baikorrenak ere gainditu ditugu»



TESTUA: ION ORZAIZ
ARGAZKIA: SU TA GAR

Aitor Gorosabel, Xabi Bastida eta Galder Arrillaga alde batetik bestera dabilta egunotan. Batetik, "Su Ta Gar. 20 urte" CD eta DVDaren promozio-lanekin gora eta behera, eta bestetik, David Zarzosa baxu-jotzaile berriarekin kontzertu zenbait eskaini nahian, «taldea trinkotzeko». Urte eta gorabehera anitzen ostean, aspaldian abesten zutena egia dela frogatu dute eibartar hauek: «Gure bolie bueltaka dabil eta».

Pozik al zarete emaitzarekin?

Aitor Gorosabel: Bai, oso pozik. Lan handia izan da, beti bezala. Bai 20. urteurrenaren bira prestatzea baita CD bikoitza eta DVDa ekoiztea ere oso prozesu konplikatuak izan da: kontzertuak nolakoak izango ziren aurretik pentsatu; joko genituen kantuen aukeraketa egin; gitarrak, pianoa eta gainontzeko instrumentuak prestatu... Eta gero, biran murgilduta geundela, lan berri hau grabatzeko aukera sortu zen. Pena eman zigun horren ekimen polita ez grabatzeak, 20 urte ez direlako egunero betetzen. Estudioan, grabazioaren ostean ere lan handia egin dugu. Hogeitaz bat egunetz aritu gara diskoa eta DVDa ontzen.

«Su Ta Gar. 20 urte» izeneko kutxa honekin, zuen urteurrenaren ospakizunak amaitutzat eman dituzue. Nola sentitu zarete kontzertu-sorta berezi honetan?

A.G.: Oso esperientzia polita izan da.

X.B.: Nire ustez, gure aurreikuspenik baikorrenak ere gainditu ditugu bira honekin. Hasiera batean, emeraldaldi gutxi emateko asmoa genuen: 8-10 kontzertu, 2009ko otsailera edo martxora arte. Baina gero, emeraldiek ikaragarritzko arrakasta izan zuten eta jendearen erantzuna oso-oso ona izan zen: Bilbo, Bermeo, Durango, Donostia, Elizondo edota Iruñeko kontzertuetan, adibidez, aretoak leporaino beteta zeuden, eta horien ostean, hamaika herritatik hots egin ziguten, kontzertu formatu berri hau plazetara eramateko.

Zein izan da, "20 urte" biraren baitan, gustukoen izan duzuen kontzertua?

A.G.: Zorionez, Durangokoa, DVDa eta CDa grabatu genuen hori, onenetako bat izan zen. Donostia eta Bermeokoa ere atsegin handiz gogoratzen ditut.

X.B.: Niretzat, Donostia eta Gasteiz izan ziren bikainenak, areto itxiei dagokionez, eta herriko plazetan jotakoen artean, berriz, Eibar.

A.G.: Gernika, Berriobeiti... Orokorrean, denak izan ziren onak.

Abestien aukeraketa izan da proiektuaren alderik garrantzitsuenetakoa bat. Aspaldi jo gabeko kantuak hautatu dituzue, eta gainera, jatorrizko bertsoiei ahalik eta fidelen izaten saiatu zarete. Nolakoak izan zen zaleen erreakzioa?

A.G.: Orokorrean, set-list indartsuak egin ditugula uste dut. Ezinezkoa da zale guztien kanturik gogokoena kontzertu bakarrean biltzea, eta norbaiten abesti kutuna kanpoan geldituko da halaberharrez. Hala ere, bira honetan, jendearen ohiko erreakzioa oso ona izan da. Kantu zaharrak dira jendeak hobekien eza gutzen dituenak, eta horietako batzuk berreskuratzea polita izan da.

Eta zergatik hautatu zenituzten kantu horiek, eta ez beste batzuk?

A.G.: Oso lan nekeza izan zen. Hasiera batean, zerrenda luze bat prestatu genuen, ia 50 abestirekin. Gero erdira murritzeta lortu genuen, eta azkenean, hori izan zen gure zerrenda definitiboa, 26-27 kantuz osatua. Popurri edo antzeko zerbait egitea otu zitzaigun, kanpoan gelditu ziren piezek ere nolabaiteko isla izan zezaten, baina ideia baztertu genuen, ordurako nahi-

«Horrenbeste urtetan jo gabeko kantuak berriz ere entzutean, sentsazio berezia izan genuen»



koa lan genuelako halako uretan sartu gabe ere. Oro har, nik uste asmatu dugula.

X.B.: Jakina, proiektuan lasai asko egon zitezkeen kantu batzuk kanpoan gelditu dira: "Sentimenak jarraituz", "Prest al zaude?", "Eskutitza"... Baina tira, ezin guztiak sartu, eta aspaldi jo gabe genituenak berreskuratzea hunkigarria izan da.

Zuk, Aitor, abesti batzuetan pianoa jo behar izan zenuen, jatorrizko bertsioan egiten zenuen bezala. Ondo moldatu al zara?

A.G.: Tira, aspaldi utzia nuen pianoa, eta berriz hasi behar izan nuen. Hogei urtean lehenbiziko aldia zen instrumentua hartzen nuela eta, egia esan, hasieran oso urduri nengoen. Pianoa ez da "nire" instrumentua, nik behintzat ez dut hala sentitzen, eta arraro ikusten nuen neure burua, baina gero gustua hartu nion.

Eta arazorik izan al zenuten, abesti horiek berriz jotzeko edo abesteko orduan?

A.G.: Ez, gehienetan buruhauste larregi ez digute eman. Kantuak hautatzen hasi ginenean, apur bat gehiago sufritu nuen, ahotsari dagokionez, baina ez bereziki kantu zaharrekin, "Beti aurrera" edo "Abere izate ukatua" bezalakoekin baizik. Kontuan izan

2003an ebakuntza egin zidatela ahots-kordetan, eta gauza batzuetarako askoz hobe nabilen arren, beste batzuetan sufritu egiten dut apur bat. Abestia zaharra edo berria izateak, ordea, ez du horrekin zerikusirik. Abesti zaharrenek ez zidaten inolako arazorik eman.

Bira honetarako berreskuratutako "harribitxi" horiek hurrengo kontzertuetan ere joko dituzue? Zeintzuk dira zuen set-listean mantendu nahi dituzuenak?

X.B.: Oraindik ez dakigu. Zaila da esaten, denok ditugulako gure preferentziak: «Nik kantu hau joko nuke», ederki, baina hori jotzeko, zein kenduko dugu? Hortxe dago gakoa. Denak ezin ditugu barruan utzi. Hori esanda, badaude mantenduko ditugun batzuk, baina ezin dizut esan zeintzuk izango diren: "Amaren negarra", "Fagozitosia"... Nork daki. Badakiguna zera da, kontzertuen formatua aldatuko dugula hemendik aurrera. Pianoa, adibidez, ez dugu gehiagotan aterako, eta gitarra akustikoak, batzuetan besterik ez. Abestien ordena ere aldatu nahi dugu, ikuskizuna apur bat irauli.

Zeintzuk dira zuen asmoak hemendik aurrera?

X.B.: David baxu-jotzaile berriarekin zenbait kontzertu solte eskainiko ditugu, taldea trinkotzeko, eta datozen hilabeteetan, "Su Ta Gar. 20 urte"-ren pro-

mozio-lana lasaitzean, abesti berriak konposatzeari ekingo diogu, egunen batean estudioko disko berri bat ateratzeko.

«Denok ditugu kantu kutunak, baina, horiek zuzenean jotzeko, zeintzuk kenduko ditugu? Hortxe dago gakoa»

Beraz, oraindik ez duzue abesti berriak idatz...

A.G.: Entsegu-lokalean, ez. Beno, ideia batekin edo besterekin ibili ginen bueltaka, baina besterik ez. Zirriborroak bakarrik.

golem LA MOREA 12_areto

golem BAIÑA 06_areto

golem YAMAGUCHI 05_areto

golem LOS LLANOS 03_areto

golem *goi-mailako zinea!*

948 222 333

www.golem.es

ENTRE ENTREVISTAS Y SUZUKI-SABORRAN

TEXTO: ORBELA

Siempre se ha dicho que sobre gustos no hay nada escrito, probablemente en el sentido de que cada persona tiene los suyos propios. Sin embargo, nadie puede negar que al menos se pueden definir, aunque sea someramente, las cualidades que debe tener un producto susceptible de ser degustado, entre ellos, naturalmente, la sidra.

Los gustos no son totalmente estables en el tiempo. En el caso de la sidra, seguro que los de un sagardozale hace treinta años no son los mismos que en la actualidad. En algunos aspectos, como el gusto por una sidra tirando a ácida, verdosa o con mucho cuerpo, ha evolucionado a la actual, en la que esa acidez se ha mitigado, el color es más pajizo y amarillento y, salvo excepciones, ya no se aprecia tanto una sidra muy recia.

El gusto, en definitiva, es susceptible de variar y su apreciación no deja de ser algo aleatoria, no solo en función de cada persona, sino incluso del estado en que se encuentre y del momento en el que beba.

Con todo, no es también menos cierto que, al margen de cada gusto personal, a juicio de expertos sagardozales existen unas características que definen a una buena sidra y que deben ser apreciadas con la vista, el olfato y el gusto.

**La sidra es una
bebida refrescante,
pero no sólo eso.
También tiene unas
cualidades que le
otorgan cierto nivel
en el mundo
de la gastronomía**

Las cualidades de una buena sidra

Su esencia debe ser apreciada con la vista, el olfato y el gusto



El primer aspecto a tener en cuenta es, precisamente, que la sidra no destaque por ninguna característica concreta, es decir, que no sea ni demasiado dulce –denota una fermentación incompleta de los azúcares de la manzana–, ni muy amarga, ni muy ácida, ni excesivamente ligera, ni aceitosa, ni que tenga un olor fuerte.

Es fundamental para obtener una buena sidra el haber sido elaborada,

obviamente, con buena manzana, sana, limpia y en el punto óptimo de madurez. También, que haya fermentado correctamente, a una temperatura adecuada y en un recipiente limpio. Además, que su proceso se haya completado correctamente dentro de la botella y su grado alcohólico ronde los 6°. Aspectos, todos ellos, que deben ser garantizados por el sidrero.

El consumidor debe cuidar otros detalles, exigiendo al hostelero que los tenga en cuenta, como el almacenamiento de botellas o el tratamiento en el momento de servir. Estas cuestiones deben ser cuidadas por el consumidor en caso de que la degustación la realice en privado.

Conviene señalar, aunque parezca obvio, que no es lo mismo catar que degustar. La cata tiene su ámbito y exige unos criterios preestablecidos y un ritual que no tiene que ser repetido cuando sencillamente degustamos sidra en un establecimiento hostelero o cada uno en su domicilio. Pero aunque no se lleve estrictamente a cabo ese ritual, algo complejo, sí que hay que apreciar y valorar diferentes aspectos y ser exigente con el hostelero para que escancie bien la sidra y la sirva a una correcta temperatura, no demasiado fría, como detalles más importantes.

En primer lugar, hay que utilizar un vaso fino, transparente y grande donde echar la sidra y que esta rompa y libere sus aromas. Una buena sidra debe generar granillo y txinparta, que debe permanecer unos segundos visible en el vaso y a la vez ser apreciable en la boca. Hay que desconfiar de la que produce una espuma que no desaparece.

El color debe ser pajizo, no demasiado intenso u oscuro, porque podría denotar un predominio de ácidos. La sidra de un bonito color amarillento puede ser que esté mejor equilibrada. Además, debe ser límpida, aunque si se agita antes de descorchar, se disuelven algunos leves posos o «madres» que se crean en el fondo de la botella –todo es sidra, aunque perjudiquen su presentación– y se enturbia el líquido.



El olor es otro aspecto a tener en cuenta. La buena sidra debe oler a manzanas. Cualquier otro olor distinto es una mala señal.

En cuanto al sabor, quizá la cualidad más importante

sin menospreciar a las demás, hay que señalar que será la lengua, en diferentes zonas, la que nos advierta de su acidez, dulzor, de la sensación de sequedad –señal de que se han eliminados los azúcares–, y del amargor. El paso por la garganta debe indicarnos si la sidra tiene cuerpo o es muy suave y ligera. El equilibrio en todas las características hará que apetezca volver a beber otro trago. Esa será la mejor señal.



La sidra se bebe según se sirve y debe servirse según se bebe. Por tanto, no debe dejarse en el vaso mucho tiempo. Además, se debería servir en pequeñas cantidades para ser bebida de una vez y en vasos finos y grandes.

El escanciado de una sidra es otro detalle a cuidar. En principio, hay que servirla situando la botella a una distancia de 20 a 30 centímetros del vaso. Con esa distancia debe ser suficiente para que la sidra natural de Euskal Herria rompa contra el vaso y libere parte de su gas carbónico y genere el granello. En ningún caso hay que servirla apoyando la botella sobre el vaso.



Cuidar el almacenado

Las condiciones de conservación de las botellas también merecen atención especial.

Las nuevas formas de distribución de la sidra embotellada, en cantidades pequeñas, hacen que esas condiciones cada vez se tengan menos en cuenta. No obstante, conviene señalar que la sidra embotellada aún continúa fermentando durante un tiempo, de ahí que sea recomendable almacenar esas botellas en un lugar con suelo firme –las vibraciones no le favorecen–, escasamente iluminado, sin humedad y que mantenga una temperatura sin grandes oscilaciones en cualquier época del año. Las altas temperaturas pueden acelerar el proceso de fermentación que resta por completar y las muy frías retardarlo, de forma similar a como ocurre durante las fermentaciones alcohólicas y lácticas en las cubas de la sidrería. Esa estabilidad en la temperatura es posible lograrla en sótanos, pero de ninguna manera en desvanes.

Los garajes, algunos de ellos, son también una mala alternativa para almacenar sidra durante mucho tiempo. Además de que algunos no garantizan la estabilidad de temperatura, los vapores de los combustibles de los vehículos pueden, con el tiempo, transmitir un mal sabor a la sidra embotellada al penetrar a través del corcho.

Entre 13 y 15°

La sidra natural es una bebida refrescante de baja graduación alcohólica. Pero no se debe considerar únicamente refrescante, también tiene unas cualidades que hacen que tenga un nivel dentro del mundo de la gastronomía. Para apreciar plenamente esas cualidades, hay que tomarla a la temperatura adecuada y ser servida de forma correcta.

La temperatura ideal para degustar una buena sidra oscila entre 13 y 15 grados, temperatura suficiente para otorgar ese frescor a la bebida, pero no demasiado fría como para que enmascare sus mejores aromas y sabores. Ni siquiera las temperaturas estacionales justifican que la sidra este muy fría.

En muchos de los establecimientos de hostelería se acostumbra a tener las botellas en agua corriente, que ronda esa temperatura ideal antes apuntada. Tenerlas en una cámara frigorífica no es conveniente.



Control de calidad: clave para el sector sidrero

Las manzanas deberían ser controladas por métodos sencillos

TEXTO: ORBELA

FOTOGRAFÍA: JOSU SANTESTEBAN

La calidad de la manzana es una de las claves de una buena sidra. Tanto si es autóctona como si procede de importaciones, la fruta debería ser bien controlada tanto en origen como en destino. Los controles, sin embargo, no abundan, aunque cada vez son más generalizados.

Todo apunta a que el porvenir del sector sidrero pasa, entre otras medidas, por elaborar la sidra con manzana de la tierra. Ése es un objetivo inalcanzable actualmente, pero sí una meta a alcanzar a medio o largo plazo. La escasez de terrenos rurales llanos en algunas zonas complica ese objetivo, pero si el precio de la manzana sidrera fuera atractivo para el recolector, sería alcanzable. Se estima que la rentabilidad de una plantación se lograría con no menos de 15 hectáreas en terreno accesible a la recolección mecánica, que, debidamente cuidadas, podrían ofrecer un rendimiento de 10 toneladas/hectárea.

Esta campaña, como ocurre cada dos años, ha necesitado de la importación de manzanas. Una importación que se ha convertido en costumbre por necesidad desde hace muchos años. Una necesidad que, a pesar de la escasez de este año, no siempre obedece a ese motivo, también a las carencias varietales, es decir, a la posible falta de variedades de manzana que aporten algo que escasee en las autóctonas.

Ese podría ser el caso de las que se traen de Galicia, donde abundan variedades que aportan el grado de acidez preciso a la sidra o las que enriquecen los contenidos fenólicos.

En opinión de expertos, la manzana que se importa de Francia es, quizá, la más controlada desde el punto de vista varietal.

Sea como fuere, todas las que llegan a las sidrerías deberían ser controladas por métodos sencillos que aún no están generalizados, pero que la propia dinámica del sector, con un crecimiento basado en la mejora de la calidad y la apertura de nuevos mercados, va a terminar por demandar.



Entre los métodos de control está el realizado con el refractómetro, un pequeño instrumento de fácil manejo que permite conocer el contenido de azúcar del zumo de esa manzana. Para ello, se coloca una gota de ese zumo en el aparato e inmediatamente ofrece los gramos de extractos por litros que tiene esa manzana. Son precisos 110 gramos/litro para que tras la fermentación permita obtener 5,5° grados de alcohol. Resultados más bajos rebajarían, asimismo, la graduación alcohólica, lo que no conviene.

Otro control, menos extendido que el anterior, se realiza con el phmetro, que permite conocer la fuerza de la acidez, y un tercero,

Todas las manzanas para sidra deberían ser controladas por métodos sencillos que aún no están generalizados

poco utilizado, es el penetrómetro, aparato que mide resistencia a la penetración o dureza de la manzana. Indica el estado de la pectina, la turgencia del fruto. Una manzana blanda tiene la pectina degradada y al machacarla se obtiene una especie de gel o pasta en lugar de un zumo fresco y limpio.

Junto a esos controles del fruto nada más ser descargado, es más que interesante conocer el contenido fenólico del mosto, algo que se realiza en laboratorio mediante reacción química o por espectrofotómetro. De esta forma se valora el amargor de la manzana.

En definitiva, con estas medidas se controlan los aspectos básicos de la manzana (azúcar, acidez y amargor), sin olvidar los menos sofisticados y más habituales como morder la manzana, para apreciar su turgencia y sabor, y controlar su aspecto externo (sin grandes golpes, inicio de podredumbre, limpieza...).

Estos controles evidentemente son extensibles, asimismo, a la manzana autóctona.

Sagar uzta, urriagoa

Sagarrondoek uzta oparoa bi urtean behin emateko joera dute

TESTUA: ORBELA



Aurtengo sagardoa ekoizteko erabili diren hemengo sagarrak aurreko uztakoak baino eskasagoak izan dira. Alde batetik, sagarreko harra edo carpocapsa deitutakoa, zoritxarrez, gure sagastietan gero eta gehiago aurkitzen delako, eta bestetik, eguraldi lehorra izateagatik eta pairatu genuen lehortegatik.

Bi arrazoi nagusi horiei betiko fenomeno naturala gehitu behar zaie: sagarrondoek bi urtean behin ematen dute fruitu oparoa eta denboraldi honetan uzta eskasa egokitzen zen. Dena dela, fenomeno hori nolabait kontrolpean eduki daiteke. Sagarrondoak zenbat eta hobeto zainduta egon, orduan eta sagar gehiago jaso daiteke. Horretarako, urtean zehar neurri batzuk hartu behar dira sagastietan: lurrari ongarriak une egokian bota, noizean behin belarra moztu, inausketak, etab. Horrez gainera, arbola zaharretan altsuma berriak edo ardatzari konpetentzia egingo dioten adarrak kendu; gazteetan, aldiz, berdeko inausketa landarea ondo formatzeko helburuarekin egiten da.

Pasa den udako lehorte eta harragatik sagar heltzea lehenago iritsi zen, fruitu asko sagarrondotik erori zen aldeaz aurretik eta denok dakigu sagarraren heldutasuna oso garrantzitsua dela sagardo ona egiteko.

Esan behar da carpocapsa har hori berez ez zaio la sagardoari kaltegarri, baina haren irakina edo hartzidura aurreratzen dela eta hori ez da komenigarria. Sagarreko harra sagarrondoetarako izurri kaltegarrirenetakoa da eta badirudi pixkanaka hedatzen ari dela gure sagastietan. Kontrolatzeko bi modu daude: kimikoa eta biologikoa. Tratamendu bat edo bestea erabilita, oso garrantzitsua da noiz aplikatu eraginkortasun egokia lortzeko.

Aurtengo sagardoa, hemengo sagarra ehuneko txikiagoan erabili arren, ona izango da. Denboraldi honetan azukrea, garraztasuna, taninoa eta polifenolak orekaturik daude. Muztioak nahiko azukre izan zuen hartziduraren prozesuan alkohol bihurtzeko. Bestalde, garraztasunak freskotasuna ematen du eta kontersebargarri papera betetzen du. Taninoa eta polifenolak oso antiseptiko natural onak dira.

Sagardoaren gozotasuna eta oreka hori dastatzeko eta ziurtatzeko aukera ezin hobea izango dugu txotx denboraldian zehar, datozen hiru hilabeteetan.

Erreserbak
948 225167
telefonoan

sagardotegia · taberna · jatetxea

Mercaderes 15 - 31001 - Iruñea

SAGARDIKO
edariak

SAIZAR
"Betiko Sagardoa"

Distribuidor de Sidra Saizar
Saizar Sagardoaren
banatzailea

Mota guztietako edariak. Bebidas de todo tipo

696 753 015

MARTITXONEA
SAGARDOTEGIA - SACRIFICIO BAILARRA

Ostegunetik igandera arte irekita
Abierto de jueves a domingo

Erreserbak / Reservas
948 60 46 07

ALDATZ - Larraun Bailara / Valle de Larraun
Iruñetik Donostiara bidean - Iruñetik 15 minutura
Dir. Pamplona-San Sebastián - A 15 min. de Pamplona

TEXTO: ORBELA

El que en la actualidad conocemos como menú de sidrería parece contar con una larga tradición, pero en realidad está unido al surgimiento del txotx, hace alrededor de cuatro décadas. Todavía no hace muchos años era normal que el cliente acudiese a las sidrerías con sus barras de pan, alguna cazuela de bacalao y unas buenas chuletas compradas en la carnería de confianza. Esa imagen prácticamente es historia porque es el propio sidrero el se encarga de ofertar esas y otras viandas en su sidrería. El sagardozale actualmente se acerca a degustar sidra sin preocuparse de nada más. ¿Nada más? Seguro que también con un concepto cada vez más exigente de la calidad de lo que va a comer y beber.

Esa exigencia ha generado lógicamente una preocupación en el sector sidrero por mejorar que se traduce, a su vez, en transmitirlo a sus proveedores.

¿Alguien se ha parado a pensar cuantas chuletas se comen en los tres o cuatro meses de la temporada de txotx en las más de ochenta sidrerías oficialmente censadas en Euskal Herria? ¿Cuántas vacas son necesarias para responder a la demanda? Las cifras tienen que ser importantes con semejante consumo. De cada vaca se obtienen dos lomos o cintas, entre 30 y 40 chuletas. ¿De donde sale tanta chuleta?

«Atendiendo a esa demanda, nosotros rastreamos el mercado y compramos la carne donde hay posibilidad de selección, desde Euskal Herria a Galicia pasando por toda la cornisa cantábrica, y en Centroeuropa,

Con calor de parrilla y roja por dentro

Una buena chuleta forma la base del menú de sidrería



pa, especialmente en Alemania, donde hay un gran nivel de calidad. Después, mantenemos la carne dos o tres semanas en cámara en un proceso de maceración que desemboca en un producto más tierno y mejor en todos los sentidos», señala Imanol Jaka, responsable de la Empresa Txogitxu, especializada en carnes y proveedora de numerosas sidrerías.

«Buscamos la vaca de leche porque se sacrifica con más años de vida, entre 8 y diez años. Ofrecen una carne con más grasa y que tienen mejor sabor en boca. Son carnes que necesitan ser bien tratadas en la parrilla, poco tiempo pero con fuego fuerte, de tal forma que se consiga una chuleta con un ligero tostado por fuera, pero roja y sabrosa por dentro. La sal también juega un importante papel. Utilizada en exceso tapa o enmascara sabores. Hay que echar lo justo y siempre al final del asado. Por todos estos detalles y para facilitar el trabajo del parrillero nosotros suministramos chuletas con el mismo grosor, cinco centímetros. Así, el que asa la carne tiene más sistematizada su tarea», apunta Jaka.

La chuleta debe pasar una auténtica prueba de fuego, nunca mejor dicho, porque además de pasar por la parrilla, debe satisfacer a personas que han llegado hambrientas a la sidrería pero que ya han «matado» el gusanillo con bacalao y pan.



ITE LLEVAMOS DE SIDRERIA!

- SERVICIOS DISCRECIONALES
- TRANSPORTE ESCOLAR Y DE EMPRESAS
- EXCURSIONES, NACIONAL E INTERNACIONAL

www.oroz.info • info@oroz.info

Poliogono Industrial de Villava 31610 (Villava)
Tel: 948 130 995 Fax: 948 133 448 Móvil: 608 776 755



NOMADAK CARAVANNING

- Equipamientos furgonetas
- Talleres especializados, autocaravanas y caravanas

Poliogono Industrial de Muxia Baja, Calle B, nº 25 - 31132 Noya
Tel: 948 96 09 47 Fax: 948 96 09 48 www.nomadak-caravanning.com



Ana Laura Gil

Jugar para crecer

Si observamos el mundo animal veremos como a el cachorro de cualquier especie le lleva de minutos a unas horas erguirse sobre sus patas y valerse por si mismo; por lo que resulta llamativo o al menos curioso que al cachorro de la mayor especie del planeta le lleve más de un año sostenerse sobre sus pies y muchísimos más valerse por sí solo, convirtiéndonos en la especie más vulnerable. ¿Por qué nace el ser humano tan indefenso? ¿Por qué dependemos tanto tiempo de los adultos de nuestra especie?

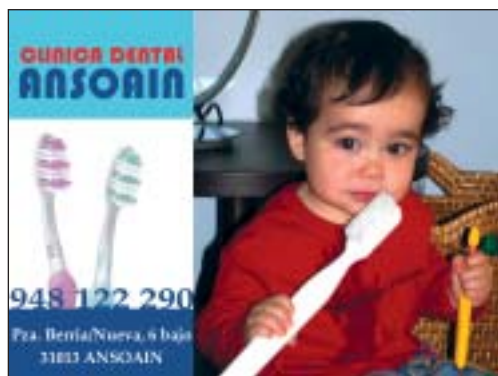
La respuesta esta en nuestro cuerpo y su proceso evolutivo. Nacemos con un sistema nervioso inmaduro y requerimos de la estimulación y el aprendizaje para desarrollar las capacidades que nos permitan la supervivencia. Pero esto que parecería ser una desventaja biológica ante el resto de las especies, en verdad es el núcleo de nuestro alto potencial de desarrollo, ya que nos habilita un alto nivel de adaptación al medio, moldearnos según las exigencias de nuestro entorno y desde ahí superarlo y controlarlo.

Aquí radica la importancia de velar por el adecuado desarrollo de los primeros años de vida de nuestros niños. Ya desde el vientre nuestras madres comenzamos a percibir el mundo a través de nuestros sentidos, y esto se multiplica al exponernos al exterior. La percepción es la que nos permite descubrir, conocer y aprender el mundo, y el desarrollo cognitivo de un niño, tanto como el social y afectivo dependen de la calidad y cantidad de estímulos que reciba en su crecimiento. Los adultos somos entonces los que tenemos a cargo la tarea de canalizar todos estos estímulos para que el niño los aproveche de la mejor manera. Es necesario estimularlos. ¿Cómo hacerlo correctamente? Primero debemos informarnos y conocer acerca de las etapas que va atravesando el bebe y el niño en su desarrollo, para no brindarle estímulos que aún no este preparado para interpretar, y también, para como padres, no frustrarnos esperando logros fuera de tiempo en nuestros pequeños. Luego, tan importante como lo anterior es entender que el vínculo con nuestros hijos es el riel por el que se desplaza el aprendizaje, potenciándolo, y a su vez, reforzando nuestra relación con ellos. Y si el vínculo es el riel, el juego es el vehículo indispensable a través del que se aprende y esto no solo en niños, sino en adultos

también, ya que el ser humano es esencialmente lúdico. Y no se trata de darles juegos caros o complejos, sino todo lo contrario, simples y acorde a sus necesidades, porque lo fundamental es jugar con ellos, de esta forma reforzamos su confianza y autoestima, indispensables para el aprendizaje.

Algunos elementos a tener en cuenta; el juego debe ser algo placentero tanto para el niño como para el padre, disfrutando se aprende. El contacto es fundamental, no solo entre padres e hijos, también con otros niños, por lo que los centros escolares no solo son un auxilio para los padres que no tienen con quien dejarlos, sino que es necesario para el niño estar en contactos con otros pequeños y así aprender a socializar e interactuar. Debemos estimular todos sus sentidos, no solo el visual con libros o juguetes coloridos, sino también su tacto a través del contacto con personas y objetos agradables, su olfato con suaves y diversos aromas, y su oído acompañando distintos momentos del día con música. El gusto será el sentido más delicado, ya que dependerá de la edad el tipo de alimentos que pueda ingerir.

Es importante aprender a conocer los ritmos del niño y respetarlos, no presionarlos y mucho menos compararlos con los procesos de otros niños, cada uno tendrá un desarrollo personal, propio, que es el que debemos acompañar y estar atentos a que es lo que podemos esperar y que no.





Angelita Alfaro

Alcachofas rellenas de setas y jamón

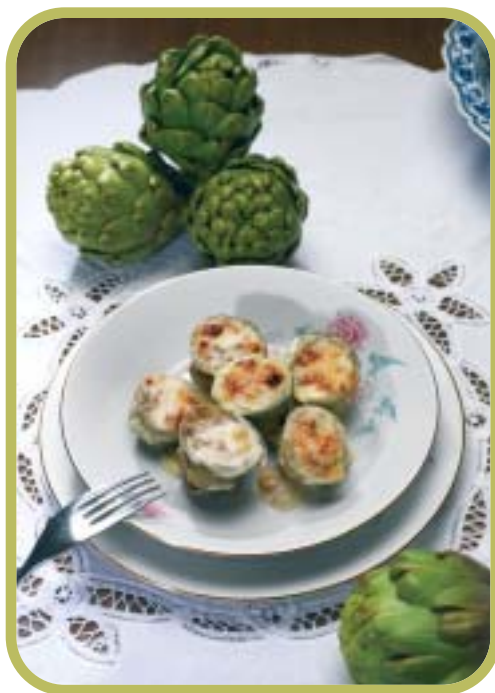


Ingredientes para 4 pers:

- 18 alcachofas de Tudela
- 250 g de champiñones
- 1 diente de ajo picado
- 2 chalotas picaditas
- 100 g de jamón serrano
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 vasito de salsa bechamel
- 1 sobrecito de queso parmesano rallado
- aceite de oliva virgen

Preparación

Poner un litro y medio de agua a hervir con su sal correspondiente y echar las alcachofas según se vayan limpiando a la manera tradicional. Dejarlas cocer a fuego vivo durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, escurrirlas, aplastar su interior con una cucharilla, para luego poder rellenarlas, y reservarlas.



En la sartén, poner cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen, e introducir en él el diente de ajo y las chalotas, todo picado. Mientras se pocha, limpiar los champiñones y cortarlos en trocitos muy pequeños. Hacer lo mismo con el jamón y agregar todo a la chalota y el ajo. Dejar hacer hasta que los champiñones suelten todo el caldo y se sequen. Mezclar el conjunto con la salsa bechamel, previamente elaborada, e introducir esta farsa en el centro de cada alcachofa. Finalmente cubrirlas con una bechamel más clarita, espolvorear todo con el queso parmesano, y gratinarlas en el horno a 220 °C durante 10 minutos.

Entre fogones

Angelita Alfaro

2007
Ttarrtalo

Vang Dalat (Vietnam)

XABIER RESANO

En esta nueva sección iremos descubriendo diferentes vinos, llegados de todos los rincones del planeta. El criterio de selección, por tanto, no se centra exclusivamente en la calidad del caldo, sino en su procedencia. Así, este mes viajaremos hasta Vietnam, donde encontramos esta "joya", la primera de las que a partir de hoy, iremos descubriendo en esta página. Con escaso valor enológico, pero con gran valor cultural (por lo raro y exótico del producto), llega a nuestra colección esta botella de Vang Dalat, vino tinto vietnamita.

La enóloga belga Benoit De Borman llega a definir este vino como «verdaderamente imbebible». Es más, aunque considera que puede ser que la botella que ella abrió no estuviera en buen estado, asegura que no se va a arriesgar en una segunda intención. Dice dar la impresión de estar pasado. Excesivamente afrutado. Muy ácido, como un vino viejo. «El contenido de la botella terminó en la fregadera...».

Yo tengo que añadir que a las personas que me han hecho llegar esta botella no les pareció, "in situ", tan malo como nos lo pinta esta experta belga. No es un gran vino, pero, como dice el argot popular, "a falta de pan, buenas son tortas".

Yo, por el momento, no pienso abrir la botella. Creo que es mucho más valiosa como pieza de colección, y como tal sobrevivirá.



cincuenta etnias distintas, con siete idiomas diferentes y cerca de un centenar de dialectos. Predomina con un 86% la etnia Kinh. Su capital es Dálat, que da nombre a este vino. Se trata de una zona montañosa, con temperaturas suaves.

Según la leyenda, los vietnamitas descienden de los dragones, y fueron el macho "Lạc Long Quan" y la hembra "Au Co" (Ángel del Cielo), quienes gracias a su unión produjeron cien huevos, de los que nacieron un centenar de niños. El primogénito Hung Vu'ong, fue el primer Rey vietnamita, se supone que por ser el mayor de todos. Leyendas aparte, la realidad es que Vietnam se independizó en el año 938, pero a mediados del siglo XIX, es colonizado por Francia, hasta que en la Segunda Guerra Mundial, los japoneses los echaron. Los Acuerdos de Ginebra dividieron el país en dos, y se llegó a la tristemente famosa Guerra de Vietnam, donde China y Rusia apoyaban a los del Norte, y EEUU apoyaba al Sur. Resultado: millones de muertos hasta 1975.

Desde 1985 Vietnam ha experimentado un acusado crecimiento industrial, a la par que ha suavizado la represión, pero también cuenta con un elevado número de denuncias por corrupción. ¿A qué nos suena?

Vietnam como productor de vino

Existe poca información en torno a la producción vinícola en Vietnam, aunque sabemos que ésta se concentra en el altiplano central, una región donde conviven un millón y medio de habitantes de más de

nekazaritza ekologikoa

BODEGAS Azpea

ARNOATEGIA

Menu degustación y visita guiada todos los días previa reserva

Dastatze menua eta bisita gidatuak egunero aurretik erreserba eginez gero

Iturbere bidea • 31440 Irunberri • Nafarroa • Tel/Fax 948 880 433

Bodegas Lezaun

Asador-Jatetxea

Enoturismo

Bisita gidatuak

Ardo-dastaketak

Visitas Guiadas

Catas de vinos

Comidas y Cenas

ESTELLA-LIZARRA • PAMPLONA • IRLUJA

• LARAIN • ATZ SAIGUA 34

PUENTE LA REINA • GAREO

info@lezaun.com • www.lezaun.com

Bodega 948 541 539 • Asador 948 541 231



Manu Zapata

Director: Nick Cassavetes
 Intérpretes: Cameron Díaz, Abigail
 Breslin, Sofía Vassilieva.
 Duración: 109 min.
 USA, 2009.



La decisión de Anne

Un nudo en la garganta, el corazón en un puño, una lágrima furtiva, o dos, o tres, o cuatro..., de esas que no dejan los ojos enrojecidos, ni te hacen sollozar, ni provocan que tengas que limpiarte la nariz debido a la afluencia de abundante mucosidad, de esas que disfrutan en silencio de la magia de una historia bien contada. En los últimos minutos un torrente sentimental ha brotado gracias a esta hermosa y durísima película de Nick Cassavetes. Esta es una de esas veces que se agradece el quedarse sentado durante los títulos de crédito finales, escuchando la música, con la mirada perdida, asimilando lo que se acaba de ver, reposando las emociones y reflexionando sobre todo lo que nos han contado. Realizando una especie de descompresión, algo así como si, al estilo de los astronautas, fuese necesario pasar por un estadio intermedio para poder quitarse el casco y volver a una atmósfera respirable. En este caso para que la intensidad de lo que se acaba de vivir tuviese que ir evaporándose poco a poco para poder realizar el viaje del mundo de las emociones plasmadas en celuloide a la racionalidad de la vida que fluye fuera de la sala de cine. Y es que se trata de una experiencia realmente potente, tanto, que se hace más necesario que en otras ocasiones este ritual que se sucede invariablemente durante los créditos finales de todas y cada una de las películas.

La perfección del guión, el dibujo de los personajes y la interpretación forman un todo del que brotan las emociones

El dilema moral está servido: ¿es lícito engendrar una

hija genéticamente compatible para ayudar a una hermana gravemente enferma a través de donaciones de órganos, de médula, incluso de sangre del cordón umbilical? ¿Qué sucede cuando esta hija es consciente de lo que están haciendo con ella y de la razón real por la que fue concebida? ¿Cómo afectará este hecho a su relación con su hermana mayor enferma? En esta última pregunta reside la clave de esta historia que aparece recogida en el título original de la película: *My sister's keeper* (El guardián de mi hermana), con reminiscencias bíblicas más que evidentes. Efectivamente, las protagonistas son esas dos hermanas y esa relación tan especial que se da entre ellas. Respecto al título que la distribuidora le ha puesto en España, insinúa una parte importante de la trama que no viene a cuento revelar aquí.

La perfección del guión, el dibujo de los distintos personajes, todos perfectamente perfilados a través de flashbacks introducidos por la voz en off de cada uno de ellos y que conforman una estructura singular e inteligentemente vertebrada, la interpretación de





cada uno de los actores y actrices sin importar la relevancia de su papel, la realización, esa forma tan particular de plasmar en imágenes esta historia, plano a plano, todo esto está tan cuidado, es tan bueno, que se desdibuja, deja de verse por separado para formar un todo compacto del que brotan de forma natural las emociones y reflexiones que surgen de la trama. Cameron Díaz, Abigail Breslin, Jason Patric, Alec Baldwin, Joan Cusack, to-

dos rayan a muy alto nivel, pero la que alcanza la perfección es Sofía Vassilieva gracias a su increíble, escalofriante y emocionante interpretación de Kate Fitzgerald, la niña gravemente enferma. Y por encima de todos Nick Casavettes, hijo del mítico John Casavettes, que ha sido capaz de expresar el talento de sus actores y actrices y brindarnos gota a gota este gran reserva que es sin duda La decisión de Anne. Una película para reflexionar, para reír, para llorar, para disfrutar, para sentir, para enfrentarse al dolor y a la enfermedad, para emocionarse, en una palabra: para vivir.

gráficas
IRATX



T. 948 303 100 ■ Polígono Agustinos, Ampliación Comarca 1
T. 948 303 111 ■ Calle M, Nº 5 - 31160 Orkoien (Navarra)
F. 948 302 439 ■ www.graficasiratxe.com
administracion@graficasiratxe.com

La revista de la Comarca Informazioerik hurbilena



¡Suscribete!
Harridetu zaitez!



IRUÑERRIA
auzolan

Sólo 27,5€ al año

Nombre-apellidos/Izen-abizenak.....
Dirección/Helbidea C.P./P.K.....
Población/Herria Provincia/Herrialdea.....
E-mail/E-mail helbidea..... Tel./Tel. zkia.....
Número cuenta corriente/Kontu korronte zenbakia.....