



# Eska ezazu haragia euskaraz



**Andoain, Astigarraga, Hernani, Lasarte-Oria, Urnieta  
eta Usurbilgo Udalak. Euskarako Batzordeak.**



# Bezero preziatu hori,

Eskuartean duzun liburuxka hau Buruntzaldeko sei udalek prestatu dugu, eta herritar eta kontsumitzaile zaren hori informatzea eta sentiberatzea du helburu. Sentiberatzea, hain zuzen ere, gure eskualdeko harategietan erosketak egiten dituzunean, euskaraz egin ditzazun.

Horretarako, kontrazalean azaltzen diren harategi guztietan irudi bat aurkituko duzu, maiz erabiltzen dituzun haragi-piezen euskarazko izenekin.

**Eska ezazu haragia  
euskaraz!**





# Haragia,

## **elikadura osasuntsu baten osagai**

Elikadura orekatua izatea gure osasunaren oinarritzko zutabeetako bat da eta ez dago elikagai guztiekin osaturiko dieta baino egokiagorik; bakoitza dagokion neurrian hartzean datza gakoa. Hortaz, elikagai bakoitzetik zenbat kontsumitu eta otordu desberdinetan nola banatu da asmatu beharrekoa.

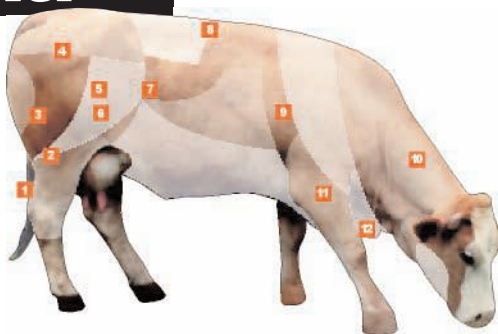
Behi, arkume edo txerri haragia, gizakiok eskura dugun proteina iturririk egokienetakoa da, arrautza, labore, esne eta arrainekin batera. Tokian tokiko ohituren baitan dago haragiaren kontsumoa baina asteen hirutan jatea, dieta orekatuaren barruan dagoela kontsidera daiteke.

Haragiak, gizakiok behar adina aminoazido du, eta bitamina eta mineral ugari ere bai.

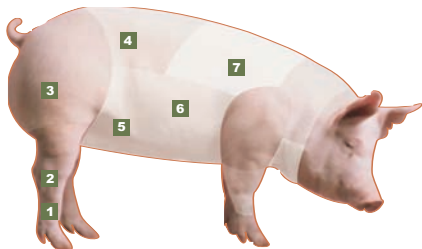
Elikadura gaietan adituek, haragiak gure gorputza babesten duela diote, gorputzaren bizitasuna mantendu eta areagotzeko duen gaitasunarengatik.



# Behia



# Txerria



1

**Hankak**  
**Manos**

2

**Ukondoa**  
**Codillo**

3

**Urdaiazpikoa**  
**Jamón**

4

**Solomoa**  
**Lomo**

5

**Hirugiharra**  
**Panceta**

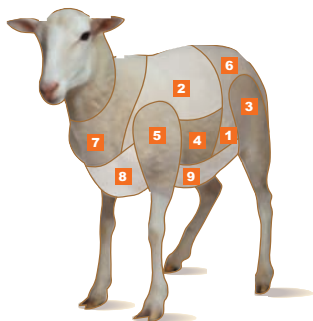
6

**Saiheskia**  
**Costilla**

7

**Txuletak**  
**Chuletas**

# Arkumea



---

**1 2**  
**Ixulelak**  
**Chuletas**

**3**  
**Izterra**  
**Pierna**

**4**  
**Saheskia**  
**Costillas**

**5**  
**Sorbaldia**  
**Paletilla**

**6**  
**Aulkia**  
**Silla**

**7**  
**Lepoa**  
**Pescuezo**

**8**  
**Paparra**  
**Pecho**

**9**  
**Magala**  
**Falda**

---



# Hiztegia

Harategietan eta urdaitegietan  
erabilitako hitzak



Castellano	Euskara
adobado	ontzutua
ahumado	ketua, keztatua
ala, aleta	hegala
añojo	bigantxa, bildotsa
asadura	gibelerraiak
ave	hegaztia
babilla	maskala
buey	idia
butifarra	butifarra
caballo, yegua	zaldia, behorra
cabeza	burua
cabeza de cerdo	txerri-burua
cabeza de lomo	solomo-burua
cabezada	burualdea
cabrito	antxumea
cadera	mokorra
caldo de carne	haragi-salda
callos	tripakiak
careta	masaila
carne	haragia, okela
carne congelada	haragi izoztua
carne de equino	zaldikia



Castellano	Euskara
carne de ovino	ardikia
carne de porcino	txerrikia
carne de vacuno	behikia
carne picada	haragi txikitua, xehetua
cerdo	txerria
chistorra	txistorra
chorizo	txorizoa
chorizo casero	etxeko txorizoa
chorizo de cerdo ibérico	txerri iberikoaren txorizoa
chorizo fresco	txorizo freskoa
chorizo Pamplona	Pamplona txorizoa
chuleta	txuleta
chuleta de buey	idi-txuleta
chuleta de cabezada	burualdeko txuleta
chuletilla de cordero	arkume-txuleta
ciervo	oreina
codillo de cerdo	txerri-ukondoa
codorniz	galeperra
conejo	untxia
corazón	bihotza
cordero	bildotsa, arkumea
cordero lechal	esneko arkumea
costilla	saiheskia





Castellano	Euskara
crema de foie	foie-krema
criadilla	barrabila, koskabiloa
cuajada	mamia, gatzatua
cuarto delantero	aurrealdeko laurdena
cuarto trasero	atzealdeko laurdena
curado	ondua
embutido	hestebetea, hestekia
entrecot	entrekota
escalope	eskalopea
espinazo	bizkarrezurra
faisán	faisaia
falda	magala
fiambre	fianbrea
fiambre de ave	hegazti-fianbrea
fiambre de ternera	txahal-fianbrea
filete	xerra
filete de vaca	behi-xerra
gallina	oiloa
gallo	oilarra
ganso, oca	antzara
gelatina	jelatina
hígado	gibela
hueso	hezurra
jabalí	basurdea
jamón	urdaiazpikoa
jamón cocido	urdaiazpiko egosia



Castellano	Euskara
jamón curado (serrano)	urdaiazpiko ondua
jamón de bellota	ezkur-urdaiazpikoa
jamón ibérico	urdaiazpiko iberikoa
lengua	mihi, mingaina
liebre	erbia
lomo	solomoa
lomo de cerdo	txerri-solomoa
lomo de cerdo ibérico	txerri iberikoaren solomoa
longaniza	lukainka
magro	giharra
manitas de cerdo, cordero	txerri-hankak, arkume-hankak
mantequilla	gurina
menudo	hondakina
molleja	arandoi (hegaztiena)
molleja	hazikontxo (ugaztunena)
mondejo	mondejoa
morcilla	odolki, odolostea
morcilla de arroz	arroz-odolkia
morcilla de cebolla	tipula-odolkia
morcillo	txankarra
morrillo	lepagaina
morro	muturra
mouse de oca	antzara-mousse





Castellano	Euskara
mousse de pato	ahate-moussea
muslo	izterra
muslo de pollo	oilasko-izterra
nuca	kokotea
oca	antzara
oreja	belarria
paleta	besoa
paloma	usoa
panceta	hirugiharra
papada	lepondoa, lepapea
pastel de carne	haragi-pastela
pata	hanka
pata de cerdo	txerri-hanka
paté	patea
paté de cerdo	txerri-patea
paté de hígado	gibel-patea
paté de oca	antzara-patea
paté trufado	pate trufatua
pato	ahatea
pavo	indoilarra
pecho	bularra, paparra
pechuga	bular(ki)a
perdiz	eperra
picadillo	haragi txikitua, xehatua
picante	min



Castellano	Euskara
pierna de cordero	arkume-izterra (arkume-hanka)
pollita	oilanda
pollo	oilaskoa
pollo de caserío	baserriko oilaskoa
precocinados	aurrez prestatutako janariak
producto cárnico	haragikia, haragizko produktua
queso	gazta
queso ahumado	gazta ketua, keztatua
queso curado	gazta ondua
queso en lonchas	gazta-xerrak
queso fermentado	gazta hartzitua
queso fresco	gazta freskoa
queso fundido	gazta urtua
queso seco	gazta lehorra
queso semigraso	gazta erdi-koipetsua
queso semiseco	gazta erdilehorra
queso tierno	gazta samurra
rabillo de cadera	mokor-muturra
rabo	isatsa
rabo de buey	idi-isatsa
redondo	koxkorra
requesón	gaztanbera





Castellano	Euskara
relleno	betekia, odolki zuria (Naf.)
riñón	giltzurruna
riñonada	giltzurrun aldea
salchicha	saltxitxa
sarta de chorizo	txorizo-korda
sesos	muinak
solomillo	azpizuna
tapa	tapa
tapilla	gaina
ternera	txahala
ternero, novillo	idiskoa
tocineta	hirugiharra
tocino	urdaia
toro	zezena
tórtola	usapala
trasero	atzealdea
tripa	tripa, hestea
vaca	behia
zancarrón	zankarra



# Erosterakoan kontuan izatekoak

---

Behikia erostean, begira itzazu hurrengo alderdiak:

- **Itxura** zukutsua, distiratsua, samurra, erakargarria izango da.
- **Kolorea:** bizia behar du izan; gaztetik zaharrera gorrituz doa okela.
- **Gantza:** ugaria behar du, fina, guria, horixka ahal bada. Gantzik gabeko haragiari politago deritzozu agian, baina la-tzagoa, zakarragoa da.
- **Zatiak** zehazki ebakiak, osoak, kondarrik gabeak.
- **Hariaren ebakerak** granulazio leuna, fina agertu behar du.
- **Usainik** ez duzu antzeman behar mostradoreaz kanpotik.
- **Aukeratu eguna:** hiltegitik ekarri berritan, hautu zabalagoa izan dezazun.







# Haragia erositakoan, gorde behar

---

Etxean hozkailua sartu zenez geroztik arazorik ez du sortu haragia egunen batean kontserbatzeak.

Hala ere...

- Ez ahanzi erraiak azkarrago hondatzen direla giharra baino.
- Harategian emaniko paperean bildu estu-estu eta jarri hozkailuaren goialdean, egun horretan edo, gehienez ere, biharamunean jateko.
- Giharrak, berriz, beste lau bat egun iraun lezake bertan.
- “Kortxo zuriko” erretiluan ekarri baduzu, hobe hortik atera eta bere zelofan edo aluminiotan bildu-bildu eginik gordetzea: airerik eta argi-izpirik gabe, arrisku gutxiago.
- Izoztu aurretik, hobe etiketa bat ipintzea, zer den eta noiz jelatu dugun adieraziz.
- Hortik zortzi bat hilabetera, gehienez, sukaldera.
- Izoztutakoa jangarri bihurtzeko, eduki hozkailuan pare bat egunez, bere ontzitik atera gabe. Azken egunean zabal dezakezu plater batera edo.
- Izoztu azkar, desizoztu mantso, ehunak urratu gabe.



# Haragiaren gantzaz pare bat hitz

---

- Haragiak zenbat eta gantz gutxiago izan, orduan eta digestio errazagokoa dugu.
- Lau hankako animalia gazteak ama-esnearen gantzak metabolizatu gabe ditu oraindik: larrean hasitakoan galduko du gehiegizko gantz hori.
- Zahartzaroan, gogor eta astunago bilakatzen da ganadua.
- Atal batzuk beste batzuk baino gihartsuagoak dira: hankak, adibidez, gantz gutxi dauka gihar tartean txertaturik.
- Haragi errea (oilasko, behi, arkume, ahate, txerri..) astuna badugu, ken ezazu erre aurretik gantza eta, erretakoan, desglasatu labeko erretiluan geratu den saltsa: eman galdutzat azaleko koipea eta garaztatu haragia hondoko gorriarekin bakarrik.
- Hegaztiek gantza azal azpian dutenez, larruturik erretzea lise-rigarriago izateaz gain, gizentzeko arriskua ere arintzen da.
  - Ahate eta antzararen gantzak gizendu bai, baina kolesterol kaltegarriaren kontrakoak ditugu.





# Haragi beratua

---

Animalia akabatu berritan, okela gogorra eta trinkoa da, murtxikatze luzea eskatzen du, zapore gozokoa da eta, gainera, ez da erraz desagiten.

Beraz, agian ongi eta zehazki zergatik den ez badakigu ere, nahiago izaten dugu haragia "beratu" edo samurtu denean jatea.

# Arkumea eta Antxumea

---

- Antxumeari isatsa, bere brotxa eta guzti, uzten dio harakinak, halakotzat har dezagun, nahasmendurik gabe.
- Nutrizioaren aldetik, antxumeak axuriaren kalorien erdia eta gantzen laurdena duenez, adinduak eta urdaileko arazorik duenak egokiagoa du hura.
- Kolore gorriagoa eta usain motelagoa du antxumeak bildotsak baino.
- Esnekoa jeltzea ez da komeni, dezenteko galera kualitatiboa izango duelako.



# Untxia eta Erbia

---

Aske dabilen untxia txikiagoa eta lehorragoa (tiroz nahiz lakioz harrapatu bada, hobe da ongi odolustutzea) den arren, kaiola koa baino dezente gozagarriagoa da.

Horrelako bat etxeratutakoan, jan bezperan,

- hustu barrunbeak (gorde, iragazita, saltsari eransteko),
- garbitu uretan,
- lehortu zapi batez,
- ebaki pusketan ohi bezala eta
- presta ezazu beratzeko osagaiekin: ur eta ardotan egositako azenario, porru, tipula, perrexila, belar-usainak...
- Murgildu bertan pusketak, hozkailuan.
- Osagai horiek saltsa prestatzeko balio dute gerora.
- Mokofinek, xiringa hartuta, pattarra txertatzen diote, haragia guriago, usaintsuago eta goxoago gerta dadin.





# Haragia nola gisatu

---

## **Behia**

Su bizian gorritu behar da, horrela, azaleko poroak itxita, zukua ez du kanpoaldera isuriko. Ondoren, egokiro erretzeko, pieza zenbat eta handiagoa izan, tenperaturak baxuagoa izan beharko du.



## **Gisatu eta erregosiak:**

Egiteko denbora, haragiaren kalitatearen eta hautatutako errezetaren arabera aldatuko da; baina suak ezti-etzia/baxua behar duenez, egosketa denbora, labea eta parrilan erretzekoa baino luzeagoa izango da.



**Arkumea** Hezurra duen haragiak, hezurrik gabekoak baino denbora gutxiago behar du.



**Gisatu eta erregosiak:**

Kalitatearen eta errezetaren arabera, ordu eta erdi edo bi ordu kalkulatu behar da.

Haragia errea dagoen jakiteko, ziztatu haragia eta begira likidoari:

- gorrixka baldin bada, gordinik
- arrosa baldin bada, gutxi eginda
- ia zuria baldin bada, erdi eginda
- zukurik apenas ateratzen bada, oso eginda dagoen seinale.

Erregosien kasuan, errezetan agindutakoa baino lehentxeago, orratz batekin ziztatu eta dastatzea komeni da.

**Txerria**

Txerri haragia ongi eginda kontsumitu behar da; behiki edo arkumea ez bezala.





# Kuzinatze teknikak

## Labean erretzea:

Labea 180-200°C-tara berotu behar da, piezaren tamaina kontuan hartuta. Labean sartu baino lehen, pieza su bizian gorritu behar da (padera edo kazola batean). Erretzen ari den bitartean, askatzen doan zukuarekin tarteka bustitzea komeni da. Lehortu ez dadin, barazkiak erantsiko zaizkio, hauen zukuak haragiaren hezetasuna manten dezaten.

Barazkiak gorritzen hasten direnean, ura, ardoa edo errezetak dioena botako zaio. Lokarria kendu eta zatitu baino lehen, hobe da une batean pausatzen uztea.

## Egostea:

Teknika honekin bi gauza egin daitezke:

- a) Salda egiteko, hezurak eta zankar edo oilasko haragia, barazki batzuk edota usain-belarrak (ereinotza, ezkaia, perrexila) ur hotzetan ipiniko ditugu. Egosten jarri eta irakiten hasten denean, suaren indarra jaiste komeni da. Badago baso bat ardo zuri ere eranstea. Salda zerbitzatu aurretik, hobe aparrak bitsaderarekin ateratzea.
- b) Haragi egosia jateko, hobe da ur irakinetan sartzea, azala itxi eta goxoago gera dadin.



---

**Frijitzea:**

Padera edo zartaginaren ipurdia olio**z** bustita, haragi pieza bi aldeetatik gorritu eta, ateratakoan, gatz**a** emango diogu.

**Birrineztatzea (enpanatzea):**

Xerra finetan bildu behar. Haragiari gatz**a** eman ondoren, irin, ogi birrin**du** eta arrautzatik pasa eta su bizi samarrean frijituko dugu.

**Gisatzea:**

Haragia ebaki eta errezetak adierazitako oliotan gorrituko dugu (600-700 gramorako 8 koilarakada, hor nonbait). Ondoren kazolakoari tipula, baratxuri, porru, azenario, piper eta gustuko barazkiak erantsiko dizkiogu. Pixka bat erregosi ondoren, baso bat ur, ardo zuri edo salda gehitu behar da. Su eztian egosi behar da hori, haragia bigundu arte; bitartean, beharrezkoa dela ikusiz gero, erantsi salda. Haragia nahiko eginda dagoela, patata erants daiteke.







### **Gatzetan:**

Ohiko erretzearen alternatiba bat da. Haragia zuku-zukutsua geratzen denez, ez du saltsarik behar. Labeko erretiluan zabaldu 2-3 cm gatz kapa eta jarri gainean haragia. Estali hau gatzez (horretarako, nahasi gatz ur edo arrautza-zuringoarekin), neurriko labe antzekoa moldatuz. Sartu erretilua labean (200° C-tan) eta erre haragia gatz pitzatu arte. Hautsi gatz geruza mailuaz edo, eta moztu haragia xerra mehetan.

### **Parrillan erretzea:**

Atera haragia hozkailutik, epeltzeko. Berotu ondo parrilla, eman gatz larria haragiari. Eginda dagoenean, kendu gatz, buelta eman piezari eta egin beste alderdia, gorritutako aldea gatz ez estaliz. Gatz goialdeari ematen diogu, haragiaren zukua alde horretara joan dadin, haragitatik irten gabe. Denbora piezaren tamainaren arabera izango da:

Kilo erdiko pieza batek, 7-10 minutu nahikoa du (zertxobait gehiago oso egina nahiago baduzu). Pieza zenbat eta handiagoa izan, orduan eta urrutiago egon behar du sutatik (edo orduan eta ahulagoa izan behar du), kanpotik erre eta barrutik gordinik gera ez dadin.



## Andoaingo harategiak

Borda	Doktor Huizi kalea, 21-23	943 590454
Eroski Center	Zumea plaza 23	943 304123
Etxeberría hnos.	Goikoplaza 6	943 590156
Etxeberría hnos.	Kale Nagusia 15	943 590007
Haitzetan	Kale Nagusia 7	943 590002
Jauregi	Agustin Leitza kalea 25	943 590260
Jauregi	Kaleberria 46	943 591154
Kukutei	Kale Nagusia 59	943 593159
Lopetegi	Eskola kalea 2	943 594286
Mendikute	Kaletxiki 15	943 590258
Otermin	Plazaola kalea 15	943 591602
Perurena	Karrika 4	943 592210
Super Amara	Gudarien etorbidea z/g	943 303521
Super BM	Plazaola kalea 1	943 592881

## Astigarragako harategiak

Artoaene	Pilotari kalea 21	943 332215
Erosle Txindoki	Tomas Alba kalea 11	943 556519
Martin	Kale Nagusia 27	943 551299

## Hernaniko harategiak

Alberdi	Kale Nagusia 47	943 552882
Alkorta	Nafar kalea 11	943 551681
Aretze	Larramendi kalea 9	943 550018
Artola	Kardaberaz kalea 20	943 552896
Balerdi	Orkolaga kalea 13	943 550398
Domiko	Kardaberaz kalea 41	943 557918
Erosle	Kale Nagusia 21	943 554966
Floren	Latsunbeberri auzoa 28	943 332956
Garin	Kardaberaz kalea 38	943 552393
Goxo Goxo (DIA)	Florida auzoa 34, beheka	943 330923
Iñaki	Kale Nagusia 12	943 551247
Iturrioz	Antziola auzoa 46	943 552747
LIDL	Florida auzoa 23	943 330540
Mendizabal	Mañe i Flaquer kalea 6	943 555252
Murua	Larramendi kalea 17	943 550332
Pineda	Kardaberaz kalea 32	943 551643
Putzueta	Kardaberaz kalea 39	943 552787
Super BM	Elkano kalea 22	943 552290

## Lasarte-Oriako harategiak

AHORRAMAS	Kale Nagusia 36-38 behe	943 370446
Aralar	Aralar plaza 1	943 365591
Arsuaga. VENDI	Oztaran plaza 1	943 361705
DIA	Geltoki kalea 16	943 370971
DIA	Kale Nagusia 50	943 363611
Domiko	Goikale 5	943 364915
Etkezaretza	Hipodromo etorbidea 2	943 361379
Iñorbe	Goikale 3	943 362062
Juan Mari	Jaizkibel plaza 11	943 365156
Justo	Zumaburu kalea 7	943 362968
Larrañaga	Kale Nagusia 39	943 372668
Michelin	Uistin kalea 5	943 364647
Okela	Kale Nagusia 41	943 363912
Otamendi	Hipodromo etorbidea 8	943 361885
San Miguel	Ola kalea 6	943 362160
Super BM	Kalbario bidea 3 behe	943 376175
Super BM	Uzturre plaza 6	943 363622

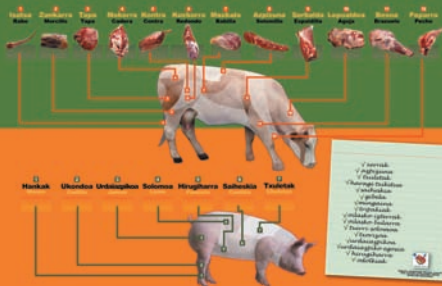
## Urnietako harategiak

Adarra	San Juan kalea 36	943 008531
Altuna	Idiazabal kalea 19	943 008169
Fagoaga	Mº Yurramendi kalea 24	943 330119
Goia	Idiazabal kalea 15	943 550480
Goxo Goxo (DIA)	Akan kalea 11	943 395784
Muazpi	Errekalde kalea 14	943 008304
Mujika	San Juan kalea 27	943 009593

## Usurbilgo harategiak

Alkorta	Beko kalea 4	943 365742
Arruti	Kale Nagusia 10	943 370481
DIA	Puntapax 3 behe	943 365959
EROSKI/ URBIL	Asteasuain Merkataritza gunea Txikiardi 7	943 376644
Esnaola	Santuenea 38	943 361050
Ramon	Borda Berri 3	943 362970
Txapartegi, Euxebio	Kale Nagusia 23	943 364800
Txapartegi, Imanol	Elutx 7	943 361907

## Eska ezazu **haragia** euskaraz



Andoain, Astigarraga, Hernani, Lasarte-Oria,  
Urnieta eta Usurbilgo Udalak.  
Euskarako Batzordeak.