

Goxua - Tolosa *2018.10.27*

tolosa.eus



LAGUNTZAILEA

EL DIARIO VASCO

Chiripa



**EUSKADI
BASQUE COUNTRY**



Jatorria dultze

- Olatz Peon Ormazabal,
Tolosako alkatea

Euskal Herriak elikagairik badu gure ohiturei estuki lotua, hori sagarra da. Udazkeneko fruitu, ahogozo dugu. Sukaldeko kuttuna: edaritarako, konpotan, sagar tarta edota bere horretan. Tolosa eta Tolosaldean sustrai sendoekin: Euskal Herriko sagar ekoizpenik handienetakoa da gure eskualdekoa; Urkizu adibide, sagarrondo zositako hektarea ugari aurki baititzakegu bertan. Sagarra da historia; gure kultura.

Mendeurren laurdenean jatorrira garamatza Tolosa Goxuak, hau ere udazkenaren lore. Sagarra izango du erdigune, inspirazio. Urtero arrakastatsu mantentzen den sagar tarta lehiaketatik haratago, herriko gozogile artisauek parrilan egingo dituzte. Tolosaren gastronomian bi elementu garrantzitsu: sagarra eta parrila. Biak bat, sugarretatik goxua egiteko.

Belaunaldi berriak gozogintzan murgilduz gainera, eta tradizioari eutsiz. Gozogileak ez dira bakarrik egongo, herriko gaztetxo ugari laguntza izango baitute, bigarrenez. Esperientziadun eskuak eta hasiberriak elkarrekin lan eginez.

Goxuak ez du aurkezpen berezirik behar, zapore gozoarekin uzten baigaitu urtero.

Si nuestro pueblo tiene una fruta unida a sus costumbres, esa es la manzana. Otoñal; kuttuna en la cocina: sidra, compota, tarta manzana o al natural. La producción de manzana tiene fuertes raíces en Tolosa y Tolosaldea. Es una de las mayores de Euskal Herria, y el barrio tolosarra Urkizu ejemplo de ello, con extensas hectáreas de manzanos. Es historia; nuestra cultura.

En su cuarto de siglo, Tolosa Goxua nos transporta a nuestros orígenes. La manzana será el eje central de esta 25 edición, su inspiración. Más allá del exitoso concurso de tarta de manzana, nuestras pasteleras y pasteleros usarán la parrilla para asarlas. Dos elementos esenciales de la gastronomía local, unidos por el Goxua.

Además, las nuevas generaciones se involucran en la pastelería artesana manteniendo la tradición. Los y las pasteleras tendrán ayudantes jóvenes por segundo año consecutivo. La mano de la experiencia y del principiante trabajando conjuntamente.

Goxua no necesita más presentación, ya que nos deja con buen sabor de boca año tras año.



“Dastatzeko garaia da; Tolosa, bizitzekoa”.

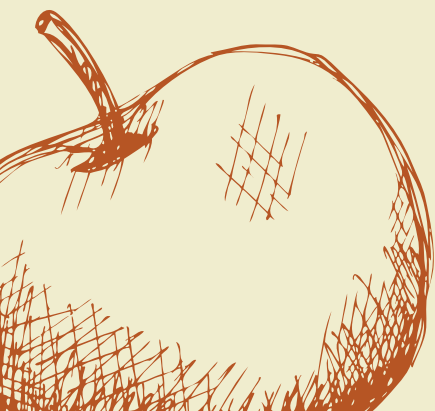
Tolosa, sagarraren lurraldea

Babarrunengatik ez ezik, Tolosa gozogintzarengatik ere bada ezaguna, eta tradizioari eusten dio izaera gastronomikoak. Sagarra da fruten artean bertako sukaldeko kuttuna. Errezil sagarra, goiz sagarra, errege sagarra, Santiago sagarra, txertaka, San Juan eta sagardo sagarra, hainbat aldaera, mota eta itxura ditu, baina are ugariagoak dira sagardo bihurtu ez diren sagarren istorioak.

Laster, Tolosak guztiak bilduko ditu aurtan eta gozogintzara bideratuko sagarraren zapore mingotsa, geza, gozoa eta garratza, gordinik eta erreta. Izan ere, urteroko tarta lehiaketaz harago, sagarra izango da aurtengo Tolosa Goxua azokako gozoen mamia, eta berari egingo dio, hain zuzen ere, aipamen berezia.

Era berean, ezin uka daiteke eskualdeak sagardoarekin duen lotura estua. Lurralde euritsu eta berdea izateak badu bere xarma, eta gure eskualdean lurraren emankortasunean islatzen da; izan ere, Tolosaldea da egungo sagar ekoizpenean eskualde nagusia.

Mendialdean, Urkizu auzoko “aldapean”, ugaria da sagarrondo-hektarea, eta Euskal Herrian ekoizten den sagardoari dagokionez, bertako sagarraren ehunekoa handia da. Bestalde, eskualdeak sagar tradizio berezia izan du historian zehar; egun sagardotegi kopuru handia izateaz gainera, kalitate altukoak dira, eta esportatzaile nagusiak dira nazioartean.



Gozogile egun batez

Tolosa Goxuak etxeetako gozogileen parte hartzea sustatzeaz gainera, Tolosako haurrengana ere gerturatzea du xede. Iaz ekin zion egitasmoari, eta aurten bigarrenaz garatuko du. Ikasleek aukera izango dute, egun batez, gozogile bilakatu eta oraindik orain, belaunaldi berrientzat ezjakina izan daitekeen kultura eta historiaren berri emateko. Tolosa aditua da gozogintzan, eta horri lotutako jakintza eta sekretuak jakinarazi nahi dizkiete, belaunaldiz belaunaldi, zapore gozoa inoiz ez dadin tolosarren ahotik desagertu.



Sagar tarta lehiaketa



Eskuz eginiko gozotegia atsegin eta epaimahaia erakarri nahi baduzu, eman izena Tolosako Udalak antolatutako Sagar Tarta Lehiaketa Herrikoian.

- Si te gusta la repostería artesanal y te gustaría seducir el paladar del jurado, el Ayuntamiento de Tolosa te invita a participar en el Concurso Popular de Tarta de Manzana.

Parte-hartzaileek goizeko 9:30etik 10:30era aurkeztu beharko dituzte euren postreak Triangulo plazan larunbatean, hilak 27, prozesuan erabilitako errezetarekin batera. Sari banaketa 11.45ean izango da.

Irabazleak, izendapenarekin batera, Tolosako gozotegietan erabiltzeko 200 euroko erosketa-txartela irabaziko du; eta, bigarrenak, aldiz, 150€-ko txartela. Parte-hartzaile guztiek jasoko dute HAZI Fundazioak eskainitako oparia.

Lehiaketan parte hartu nahi baduzu, urriaren 26 baino lehen eman beharko duzu izena 943 697 521 telefono-zenbakian, 09:00etatik 14:00etara bitartean, edota feriak@tolosa.eus helbide elektronikora idatziz.

Esperientzia berriak eskola du lehen geltokia. Tolosako gozogileek herriko hiru ikastetxeak bisitatu zituzten, eta bertara eraman zituzten euren ezagutza, aztura eta ofizioaren historia. Belaunaldi berriei gozogintza transmititzearen garrantzia azpimarratzen dute Tolosako Udaletik, baldin eta artisau belaunaldien soka harilkatuko bada.

Ordubetez, eskolak bertako gozogintzan ardatzen dira, eta Tolosa Goxua egitasmoaz gainera, gozoez eta prestaketa lanaz luze hitz egiteko aukera izaten dute. Amaieran, berriz, haurrek eskuz eginiko postre bat eramaten dute etxera.

Amaitzeko, azoka berezia egingo den egunean, hilak 27, gozogileak Tolosako ikastetxeetako LH 4. mailako hamar ikaslerekin elkartuko dira berriz, eta Tolosako Azokara joango dira sagarrak erostera. Ondoren, iaz ekindako 'Gozogile Egundatez' egitasmoari jarraipena emateko helburuarekin, gazteek gozogile lanetan jarduteko aukera izango dute, eta goizean zehar aurtengo gozoa, sagarra parrilan errea, prestatzen eta banatzen lagunduko diete gozogile tolosarrei. Parte hartzeko plazak mugatuak izango dira aurten ere, eta izena ematen duten haur guztien artean, zozketa egingo du Tolosako Udalak.

Los participantes deberán entregar sus postres junto con la receta utilizada en la elaboración, entre las 9:30 y 10:30 horas de la mañana, el mismo sábado 27 de octubre. La entrega de premios se llevará a cabo a las 11.45 horas.

El ganador, además del merecido reconocimiento, obtendrá un vale de compra valorado en 200 euros para gastar en las confiterías tolosarras; y el segundo ganador obtendrá un vale valorado en 150 euros. Todos los participantes obtendrán un regalo ofrecido por la Fundación HAZI

Si quieres participar en el concurso, podrás inscribirte antes del 26 de octubre llamando al 943 697 521, en horario de 09.00 a 14.00 horas o bien por email, escribiendo a la dirección e-mail a feriak@tolosa.eus

Egitaraua

Urriak 17-18

Gozogileen bisita ikastetxeetara.
Visita de los pasteleros a los centros educativos.

Urriak 27 - 27 de octubre

Trianguloa Plaza

09:00-14:00 Azoka berezia. Feria extraordinaria

Sagar tarta lehiaketa - Concurso de tarta de manzana:

09:30-10:30 Tartak lehiaketara aurkezteko denbora. Partehartzaile bakoitzari opari bat emango zaio HAZIren eskutik. Presentación de la tartas a concurso. Cada participante recibirá un obsequio de HAZI.

10:30-11:30 Epaimahaia tartak dastatzeko denbora. Cata de las tartas por parte del jurado.

11:45 Sari banaketa (irabazleak 200 euroko balea Tolosako gozotegietan gastatzeko eta 150 euroko balea Tolosako gozotegietan gastatzeko). Reparto de premios (El ganador recibirá un vale de 200€ para gastar en las pastelerías de Tolosa, y el segundo otro vale de 150€).

Gozogile egun batez - Reposter@ por un día:

10:00-10:30 Gozogileak ikasleekin elkartuko dira azokara joateko, sagarrak erostera. Los pasteleros se reunirán con los alumnos para comprar manzanas en el mercado.

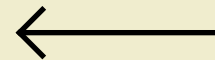
10:30-12:15 Gozogile egun Batez: Goizean zehar Tolosako gozogileak, LH4ko 10 gaztek gozogillekin batera, **Sugar Tarta** egiten egongo dira. 10 alumnos de LH4 elaborarán junto a los pasteleros de Tolosa la "Sugar Tarta".

12:15 3000 **Sugar Tarta** banaketuko dira. Reparto de 3.000 dulces.

12:15 Tolosa Kantari.



Epaimahaia



Elena Arzak
Eva Arguiñano
Imanol Zubelzu



Tolosako hiru ikastetxeetako LH4ko ikasle bana izango da epaimahaikideekin batera.

Tolosako "Sugar Tarta"

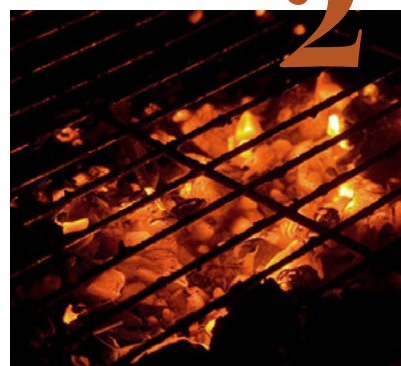
Tolosa Goxuaren 25 edizio honetan postre berezi egin nahi izan dugu eta Tolosa famatu egiten duten bi ikur uztartu ditugu: Tolosako Parrila eta Tolosako Gozogintza artisaua.

Horrela jaio da "Sugar Tarta", Zerkausian erositako sagarrak, parrilan sukaldatu eta artisauen ikutu gozoaren arteko nahasketa zapoetsua, sua, sagarra eta gozoa nahasten dituena!!
Nola egingo dugun jakin nahi duzu?

1. Bertako sagarrak erosteko azokara joango gara.
2. Zuritu eta zatitu ostean parrilan jarriko dira, sagarrak txingarraren ukitua har dezaten.
3. Aurreko egunean artisauen obradoretan landu den krema tartaletetan botatzen dugu.
4. Ondoren kremaren gainean sagarra jarriko da.
5. Amaitzeko marmelada artisauaz igurtziko dira sagarrak.
6. Jateko prest!



1



2



3



4



5



6

La repostería artesana y nutritiva última esperanza para los amantes del dulce

Askorentzat plazera, azukreak bere alde gozo, eta era berean garratzena, erakusten digu. Gozoarekin bekatu egiteak gehiegizko kontsumora eramán gaitzake, baina, egun, errealitate horren aurrean argi egin diezaguketen aukerak aurki ditzakegu. Medikuen gomendio orok arretaz eta arduraz jokatzea garamatza gozoa jan behar badugu.

- Reflexionando sobre el dulce
con Gabriela Uriarte, nutricionista



Gabriela Uriarte

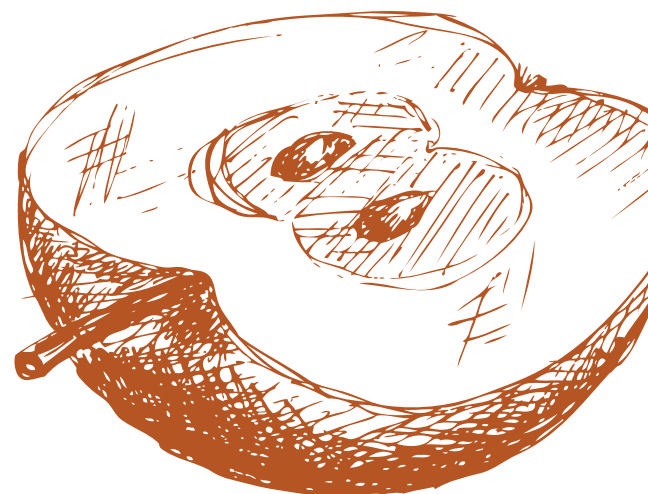
Nutricionista-dietista graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra, además de contar con su propia consulta en San Sebastián, es coach nutricional y presenta el conocido programa sobre cocina 'A bocados' en ETB-2, donde ofrece las pautas necesarias para comer sano.

“Gozoa era osasungarriagoan jan daiteke kalitatezkoa bada, eta, bertiere, neurrian eginez gero”.

Placer para el paladar de muchos, el azúcar nos muestra su cara más dulce y a su vez amarga. Pecar de dulce puede llevarnos a consumirlo en exceso, pero hoy día existen opciones que arrojan luz sobre esta realidad.

Toda recomendación médica nos lleva a que se debe tener cuidado con las cantidades que se ingieren. Mientras tanto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) especifica que **la cantidad máxima diaria de ingesta de azúcar libre** en una dieta de 2000 calorías al día, **no debería superar el 10%** de las calorías ingeridas tanto en adultos como en niños, lo que equivale a cuatro terrones de azúcar en el caso de los niños o personas en edad temprana, y seis terrones en el caso de los adultos.

En tiempos en los que el imperio del producto industrial es una realidad tangible, **comer dulce de manera más saludable es posible** si es de calidad y se hace en su justa medida. Aquellos que opten por su consumo pueden hacerlo mediante una repostería artesana, nutritiva y elaborada con productos cercanos y de buena calidad, que, sin embargo, y a pesar de su potencial también contiene una letra pequeña que en palabras de los expertos el consumidor debería saber identificar. “Nos gustaría creer que porque algo sea casero es inocuo, pero que lo sea no necesariamente se traduce en que sea sano. Detrás de este tipo de denominaciones y palabras podemos seguir encontrando productos que son perjudiciales para la salud”, afirma Gabriela Uriarte. Para ello, la dietista-nutricionista recomienda **controlar la ingesta diaria** de estos alimentos, **reducirlos al máximo posible, analizando siempre el listado de ingredientes** que contiene. Uriarte señala que en la actualidad hay “una tendencia a preocuparnos por lo que compramos, pero todavía hay mucho vacío legal, el poder de la palabra puede jugar al despiste, y la gente confunde lo que estas evocan con lo que está comprando”, recalca. “Obviamente, una bollería casera es mejor que una industrial porque no lleva grasas saturadas e hidrogenadas, ni tanta cantidad de azúcar, pero no deja de ser un producto



con una concentración de azúcares bastante alta”, detalla la dietista-nutricionista.

La importancia de las calorías no solo depende de su cantidad, sino de los ingredientes que las aportan, por lo que la clave está en **saber elegir ingredientes de buena calidad, que aporten nutrientes en lugar de calorías vacías**, y adaptarlos a nuestras necesidades como consumo ocasional dentro de una dieta equilibrada. “En la repostería casera hay muchas variantes, y si vamos a comprarla, evidentemente es mejor que nos decanemos por una que sea casera y sana de verdad, que haya sido elaborada con **harinas integrales, grasas de tipo aceite de oliva, sin azúcares libres en todas sus variedades...**”, añade Uriarte.

En la sustitución de azúcares simples, la fruta es el ingrediente de honor a la hora de “endulzar” los postres como sustituto del azúcar en la masa. “Los edulcorantes serían una opción, sobre todo, para los paladares más acostumbrados al azúcar, de transición a no consumir azúcares añadidos. En caso de que la repostería haya sido endulzada, que no tiene por qué estarlo, lo interesante sería que estuviera hecha con azúcares intrínsecos a un alimento; es decir, que se hayan añadido alimentos para endulzarlo como dátiles, pasas, frutas maduras como el plátano...”, especifica la dietista-nutricionista. El consumo saludable también se amplía al ámbito de la repostería.

El consumo de dulce debe ser muy ocasional y es recomendable elegir siempre las opciones con menos azúcares, con grasas de mejor calidad y verdaderamente integrales. Y, ¿existen las alternativas sanas? **“Por supuesto que existe una repostería saludable**, hay una infinidad de recetas y hoy día hay mucha gente que está mejorando las mismas, y que incluso atienden a las diferentes necesidades de personas celíacas, intolerantes a los lácteos, vegetarianas...”.

Tolosako gozoaren artisauak

Eskuz eginiko gozogintzak berezko izen-abizenak ditu Tolosan. Garai berrietara egokituta, herriko bost gozotegi historikoetan tradizioak berrikuntzaren eskutik helduta egiten du aurrera, eta euren ordezkariak gozoaren, artisautzaren eta sektoreak egun bizi dituen aldaketen inguruan hausnartu dute.

La repostería artesanal cuentan con sus nombres y apellidos en Tolosa. Adaptados a los nuevos tiempos, en las cinco pastelerías históricas del municipio, tradición y modernidad se dan la mano y sus representantes reflexionan sobre el dulce, la artesanía y los cambios que protagoniza el sector en la actualidad.



Saizar

Iurre auzoa, 14
943 67 16 49



28 urtez Joxe Mari Gorrotxategiren ikasle izan eta elkarrekin lanean jardun ondoren, 1996an ireki zituen Miguel Maria Saizarrek bere gozotegiko atea Nieves Soroarekin batera. 22 urte igaro ostean, "betiko" eta etxeko errezeta tradizionalei eusten dizkiete bertako gozoek. Guztien artean, hostopila eta pastelxoak nagusitzen dira.

"Bertan saltzen dugun gozo oro da artisaua eta eskuz egina. Ez dugu azukre gehiegi erabiltzen, kantitate zehatzak eta justuak erabiltzen ditugu, eta horregatik gure pastel eta gozokiak ez dira gozoeziak izaten. Gozotegia ireki genuenetik errezeta berberak erabiltzen ditugu, ez ditugu eraldatu, gure lan egiteko modua ere berbera da, eta kalitate oneko osagaiak erabiltzen ditugu antzina bezala".

Gozona

Rondilla kalea, 40
943 65 18 35



Su historia comenzó vendiendo barquillos y helado en diferentes pueblos de Tolosaldea con ayuda del carrito-bicicleta, y hacia la pastelería y panadería tradicional. De la mano de la tercera generación de la familia, no han modificado la línea de sus productos, pero sí se han adaptado a las necesidades y hábitos de consumo manteniendo la línea de trabajo de la pastelería artesana que le caracteriza.

"Entendemos la artesanía como un modo de vida más allá del negocio; en cierta manera, es una idea romántica. Hemos participado mucho en la vida de Tolosa y hemos contado siempre con la cercanía de nuestros clientes con un ambiente especialmente familiar. La formulación en la elaboración de la repostería es exacta y siempre la misma, pero también nos adaptamos a los clientes. Como en la cocina, el cruasán cada día sale distinto, y buscamos mimar el producto".

Rafa Gorrotxategi

Usabal Poligonoa, 14
943 89 03 06



Tercera generación de la familia Gorrotxategi. Su vida ha estado ligada al dulce y sus comienzos como pastelero se remontan a la edad de 24 años, cuando trabajaba con su padre José Mari Gorrotxategi en el obrador. Su apuesta por la calidad y la innovación ha elevado la pastelería artesanal al más alto nivel. La novedad este otoño llega con el chocolate rubí o el llamado "cuarto chocolate".

"Toda la elaboración lo hacemos a mano. Que hagamos uso de maquinaria no nos hace menos artesanos. Lo somos también porque no utilizamos ingredientes estándar, sino de calidad y de origen, con alto porcentaje de cacao en el chocolate, por ejemplo. Cuidamos no solo el sabor y la calidad de los productos, también que sean saludables y sostenibles. La mayoría de los productos son sin gluten y estamos preocupados por los alérgenos".

Eceiza

Rondilla kalea, 34
San Frantzisko pasealekua, 8
943 65 51 61 /
943 65 19 16



1924an sortua, familiaren laugarren belaunaldiak jarraitzen dio gaur egun gozogintzari. Produktuen artean, bonbak, tarta izoztua, eta teilak eta zigartxoak dira denetan ezagunenak. Eceizak tradizioari eusten dio eguneroko lanean, baina bezeroen behar berrietara egokitu da, eta egun moldagarritasun gaitasuna da bere funtsa.

"Ikusten dugunez, jendeak garrantzi handia ematen dio zaintzeari, baita zer jaten duten jakiteari ere. Hori dela-eta, gure produktuak kalitate handikoak dira, zeliakoei zuzendutako produktu aukera daukagu, etengabe ari gara osagai eta intolerantzia ezberdinetarako frogak egiten, eta infusio ekolojikoak eskaintzen ditugu. Goxoa, akaso, ez da egunerokorako, baina jan behar baduzu jan ongi eta izan dadila gozo ona".

Cuantificar la venta de dulces de un fin de semana o año resulta una tarea “incalculable”, pero los reposteros calculan que “cada tolosarra consume más de un dulce al día de media”.



urriak 31 - azaroak 4

Tolosako Nazioarteko Abesbatza Lehiaketa
Certamen Coral
Internacional de Tolosa



azaroak 12 - azaroak 17

Babarrun Festa
Fiesta de la Alubia

Leyoko - Gorosti

San Esteban auzoa,
La Muela
Pol. Ind., 6
943 69 41 99



Creada en 1996, Leyoko, anteriormente conocido como Gorosti, continúa trabajando en el obrador ubicado en el barrio San Esteban y distribuye sus productos a diferentes empresas.

“Los artesanos cuidamos que la elaboración de nuestros productos se haga a mano. En estos tiempos es fácil serlo, aunque no es precisamente barato. Observamos que el mercado de hoy ofrece tanto al consumidor que este se encuentra en parte perdido ante tanta información; no sabe qué es bueno y qué no lo es tanto, confunde el precio con la calidad... Nosotros no hemos modificado nuestro recetario, seguimos respetándolo porque es muy equilibrado, y hacemos uso de productos cercanos, de siempre, de la tierra y de calidad”.



azaroak 24 - azaroak 2

Titirijai Txotxongiloen Nazioarteko jaialdia
Festival Internacional del Títere



Erosketak Tolosan
De compras por Tolosa

Eguneko plana

Plan de día



09:00

“Primero, lo primero”

Como uno de los lugares más dulces del mundo, Tolosa cuenta con una gran variedad de productos de repostería y confitería, así como de cafeterías y pastelerías artesanales donde comenzar el día con un desayuno sabroso.



10:00

Un espacio mágico

Los títeres crean mundos mágicos. El *Centro Internacional del Títere de Tolosa* es el más importante de Europa, y además del museo permanente, programa exposiciones temporales e iniciativas diferentes. Si coincides con una de las visitas teatralizadas, corre y reserva ya tu entrada.



11:00

Azokak Tolosa izena du

Goizeko itsasaldiak, orain, azokara eramango zaitu zuzenean, produktuak lurretik Zerkausira iristen diren lekura. Bertan, 60 postu baino gehiago topatuko dituzu garaian garaiko lehengaiekin. Berdura Plazan, berriz, landare eta loreak izango dituzu eskuragarri, eta Euskal Herria Plazan fruta eta bestelako produktuak topatuko dituzu. Zuk aukeratu!



14:00

Siéntate y repón fuerzas

Tolosa ofrece una gran variedad de restaurantes, asadores y sidrerías donde poder disfrutar de la gastronomía de la zona; especialmente recomendado para degustar una alubiyada, la chuleta a la parrilla y los dulces y postres que tanto la caracterizan.



15:30

Conócenos

Si algo caracteriza a Tolosa es que está llena de historia. Cada una de sus calles y edificios tiene algo que contarte. Podrás realizar una visita guiada por las calles de la Parte Vieja y conocer que Tolosa es una isla...



16:00

Carácter comercial

Tolosa es un verdadero centro comercial a cielo abierto. Déjate perder por sus calles y tiendas; por esta zona todavía perduran muchas tiendas emblemáticas, y encontrarás una gran variedad de locales novedosos y alternativos.



19:00

Giroa da nagusi

Tolosako kaleak bizirik daude, eta herriak beti dauka zer ospatua urteko edozein garaitan. Goizetik hasi eta iluntzera arte, kultur egitarauak hainbat aukera eskainiko dizkizu: kontzertuak, ekitaldiak, antzerkia, txotxongiloak, musika kalean, pintxoak...



21:30

Es hora de cenar

Ha llegado la hora de reunirnos, una vez más, en torno a una mesa. Es la hora de cenar y sabemos que optarás por tu segunda mejor opción. Te recomendamos reservar mesa, y no te olvides del previo poteo...



24:00

Ondo lo egin!

Atsedan hartzeko unea iritsi da, eta aukera zabala daukazu eskura; nekazalturismoak, hotelak, aterpetxeak...