

2017 URRIA
UDAZKENEKO BARATZEA
HUERTA DE OTOÑO

FAOren arabera, dieta jasangarriak giza baliabideen eta baliagai naturalen erabilera optimizatzen du.

Según la FAO, la dieta sostenible optimiza el uso de recursos humanos y naturales.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: www.antojoentucocina.com

Egosi azenarioak. Xukatu. Utzi hozten.
Puretu azenarioak esne kondentsatuarekin.
Ongi nahasi 100 g koko birrindu azenario eta esne purearekin.
Utzi nahasketa hozkailuan biharamuna arte.
Bola txikiak egin eta koko birrinduan (25 g) pasatu.
Jan arte hozkailuan utzi.

*Cocer las zanahorias. Escurrirlas. Dejar que se enfrien.
Triturar las zanahorias con la leche condensada.
Mezclar bien el puré de zanahoria y leche condensada con 100 g de coco rallado.
Dejar la mezcla en el frigorífico hasta el día siguiente.
Hacer pequeñas bolas y rebozarlas en coco rallado (25 g)
Conservarlas en el frigorífico hasta su consumo.*

Azenario, koko eta esne kondentsatu trufak
Trufas de zanahoria, coco y leche condensada

Osagaiak / ingredientes: 100 g azenario / zanahorias; 100 ml esne kondentsatu / leche condensada; 125 g koko birrindu / coco rallado.

Azenarioa / Zanahoria

Azenarioak β -karoteno ditu. β -karotenoak hestean A bitaminan eraldatzen dira.
La zanahoria contiene β -carotenos. Los β -carotenos se transforman en el intestino en vitamina A.

Ba al zenekien azenarioa zain jangarria duen barazkia dela?
¿Sabías que la zanahoria es una hortaliza de raíz comestible?

2017 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

FAOren arabera, dieta jasagarriak giza baliabideen eta baliagai naturalen erabilera optimizatzen du.

Según la FAO, la dieta sostenible optimiza el uso de recursos humanos y naturales.



Iturria / fuente: www.juliaysusrecetas.com

Formar las albóndigas, pasarlas por harina y freírlas. Dejarlas escurrir encima de papel absorbente.

Calentar las albóndigas en la salsa de tomate.

Zerba / Acelga

Zerbak iodo anitz ematen digu. Iodoa behar-beharrezkoa da hormona tiroideoaren formazioan.

La acelga aporta una cantidad muy significativa de yodo. El yodo es esencial para la formación de la hormona tiroidea.

Ba al zenekien Zaragozako elikagai Ikerketa eta Teknologia Zentroko Baratze Espezieen material genetikoaren biltegian altxatzen direla Nafarroako 7 herritan (Burgi, Galipentzu, Izaba, Lakuntza, Mendigorria, Sartaguda eta Buñuel) aurkitutako zerba hazien laginak?

¿Sabías que en el banco de germoplasma de Especies Hortícolas del Centro de Investigación y Tecnología alimentaria de Zaragoza se conservan muestras de semillas de acelgas procedentes de 7 localidades de Navarra (Burgi, Gallipienzo, Isaba, Lakuntza, Mendigorria, Sartaguda y Buñuel)?

www.baztan.eus; <https://es-es.facebook.com/zerjanhalakobaztan/>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Zerba-bolak gasna freskoarekin tomate saltsan

Albóndigas de acelgas con queso fresco en salsa de tomate

Xehatu zerbak. Egosi zerbak urarekin eta gatzarekin. Xukatu. Utzi hozten.

Bota ontzi batera zerba xukatuak, baratxuri xehatuak, arrautza, gasna freskoa, perrexil xehatua, maizena eta ogi birrindua. Ongi nahasi dena.

Egin bolak, irinean pasatu eta olioan frijitu. Frijitu ondoren utzi bolak paper xurgatzaile baten gainean. Berotu bolak tomate saltsan.

Picar las acelgas. Cocerlas en agua y sal. Escurrirlas. Dejar que se enfríen.

Poner en un bol las acelgas escurridas, los ajos machacados, el huevo, el queso fresco, el perejil picado, la maizena y el pan rallado. Mezclar todo muy bien.

Osagaiak / ingredientes: 600 g zerba garbi / *acelgas limpias*; 250 g gasna fresko / *queso fresco*; 30 g maizena; 2 koilarakada ogi birrindu / *cucharadas pan rallado*; 1 arrautza / *huevo*; 2 baratxuri-zizter xehatu / *dientes de ajo machacados*; perrexil xehatua / *perejil picado*; irina / *harina*; olio / *aceite*; tomate saltsa / *salsa de tomate*.

Xaloea Telebistan, urriaren 12an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala

2017 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

FAOren arabera, dieta jasagarriak giza baliabideen eta baliagai naturalen erabilera optimizatzen du.

Según la FAO, la dieta sostenible optimiza el uso de recursos humanos y naturales.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: [www.http://www.elosocobotas.wordpress.com](http://www.elosocobotas.wordpress.com)

Banabarrak / Alubias

Egosi banabarrak. Puretu. Pure lodi bat gelditu behar du.

Cocer las alubias. Hacer un puré espeso.

Purea

Banabar pureari gainerako osagaiak bota. Puretu.

Utzi hozkailuan biharamuna arte.

Añadir el resto de los ingredientes al puré de alubias. Volver a triturar.

Dejar en el frigorífico hasta el día siguiente.

Otarraixkak / Langostinos

Otarraixkak zuritu eta xehatu puska txikitant.

Frijitu baratxuri xehe xehatua antxoarekin.

Bota otarraixka xehatuak. Salteatu xukatu arte. Bota limoi ura eta piperbeltz beltza.

Pelar y picar finamente los langostinos.

Freír el ajo muy picado junto con la anchoa. Añadir

los langostinos picados. Saltearlos hasta que pierdan todo el agua. Añadir el zumo de limón y condimentar con la pimienta negra.

Mahaira ateratzeko / Para servir

Purea epeldu, paratu gainetik otarraixka epelak eta bota gainetik olioarekin eta piperrautsarekin egindako nahasketa.

Templar el puré, poner los langostinos templados por encima y rociar con una mezcla de aceite y pimentón.

Banabar-pure otarraixkekin Puré de alubias con langostinos

Osagaiak / ingredientes: BANABARRAK / ALUBIAS: 200 g banabar / alubias; 1/4 tipula / cebolla; 2 baratxuri-zitter / dientes de ajo; olio turrusta / chorrito de aceite; gatza / sal; PUREA: 2 limoien ura / zumo de 2 limones; 2 baratxuri-zitter / dientes de ajo; azukre pixka bat / una pizca de azúcar; gatza / sal; olio turrusta / chorrito de aceite; OTARRAINXKAK / LANGOSTINOS: 5 otarraixka / langostinos; 1 baratxuri-zitter / diente de ajo; 1 antxoa oliba-oliotan / anchoa en aceite de oliva; 1 koilaratxokada limoi ur / cucharadita zumo de limón; piperbeltz beltza / pimienta negra; olio / aceite. MAHAIRA ATERA / SERVIR: olio / aceite; piperrautsa / pimentón.

Banabarra / Alubia

Lekaleek, berezko eran, ez dute glutenik. Gluten ez duten elikagaiak aproposak dira glutenarekiko intolerantzia duten pertsonendako.

Las legumbres, en su estado natural, no contienen gluten. Los alimentos libres de gluten son apropiados para las personas con intolerancia al gluten.

Ba al zenekien Baztan orain dela urte batzuk arte artolandaz betea zegoela eta artolanda horietan banabarra, artoa eta arbia batera hazten zirela?

¿Sabías que Baztan hasta hace unos años estaba lleno de campos de maíz y que en estos campos se asociaba el cultivo de alubia, maíz y nabo?



2017 URRIA
UDAZKENEKO BARATZEA
HUERTA DE OTOÑO

FAOren arabera, dieta jasangarriak giza baliabideen eta baliagai naturalen erabilera optimizatzen du.

Según la FAO, la dieta sostenible optimiza el uso de recursos humanos y naturales.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



iturria / fuente: www.directoalpaladar.com

Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y quitarles el corazón. Practicar varios cortes en cada cuarto comenzando desde la parte redondeada de la manzana, sin llegar a seccionar toda la pieza. Toma la forma de un abanico.

Untar con mantequilla un molde de tarta. Extender la masa en el molde y colocar los cuartos de manzana encima de la masa. Hornear 40' a 180°.

Nahasi ongi gurina, laranja birrindura eta azukrea. Bota arrautzak bakarka. Arrautza bat bota baino lehen ongi nahasi aitzinekoa. Bota irina, legamia eta esnea. Nahasi ongi.

Sagarrak zuritu, lau zatitan moztu eta zuztarra kendu. Sagar zati bakoitzari hainbat ebaki egin alde biribilatik hasita eta bertze alderaino ailegatu gabe, abaniko baten forma hartuko du.

Gurinez tatu tarta-molde bat.

Paratu oreka tarta-moldean eta orearen gainean sagar zatiak. Sartu labean 40' 180°.

Mezclar bien la mantequilla, la ralladura de naranja y el azúcar. Añadir los huevos de uno en uno, mezclando bien después de cada incorporación. Añadir la harina, la levadura y la leche. Mezclar bien.

Zatitutako sagarrezko bizkotxoa

Bizcocho de manzanas cuarteadas

Osagaiak / ingredientes: 185 g gurin / mantequilla; laranja baten birrindura / ralladura de una naranja; 150 g azukre-hauts / azúcar glas; 3 arrautza / huevos; 225 g irin / harina; zorro bat legami / un sobre de levadura; 80 ml esne / leche; 3 sagar / manzanas.

Sagarra / Manzana

Sagarrak azido malikoa du. Azido malikoa CODEX ALIMENTARIUSen (OMEren eta FAOren Elikadura Kodea) dago E-296 kodearekin eta azidotasuna erregulatzeko erabiltzen da.

La manzana contiene ácido málico. El ácido málico está incluido en el CODEX ALIMENTARIUS (Código Alimentario de la OMS y la FAO) con el código E-296 y se utiliza como regulador de la acidez.

Ba al zenekien hainbat poma (pipidun frutak) eta basa-sagar mota maiz aurkitzen direla Mesolito hondarreko eta Neolitoko aztarnategietan?

¿Sabías que el hallazgo de diferentes tipos de pomos (frutas con pepitas) y manzanas silvestres es relativamente frecuente en yacimientos del Mesolítico final y Neolítico?

