

2018 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Nekazaritza-produkzioan, baliabide naturalen kudeaketan eta kontsumitzaileen jokaeran praktika jasangarriak hartzea sustatzeko, beharrezkoa da berbideratzea nekazaritza eta landa garapen politikak. (FAO)

Es necesario reorientar las políticas de desarrollo agrícola y rural para promover la adopción de prácticas sostenibles en la producción agrícola, la gestión de recursos naturales y el comportamiento de los consumidores. (FAO)

Iturria / fuente: <http://www.blogdecuina.blogspot.com>



ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Baba-pastel txikiak porru-saltsarekin *Bocados de habas con salsa de puerros*

BABA-PASTEL TXIKIAK: Egosi babak 3'. Erregosi 2' tipuleta xehatua. Bota baba xukatua eta gatza. Erregosi dena batera 8'. Atera sutik. Bota menda xehatua. Nahasi.

Irabiatu arrautzak eta esnea, bota ogi birrindua eta baba eta tipuleta nahastea. Nahasi ongi.

Bete koipeztutako molde txiki batzuk nahasketarekin. Sartu labean 10' 180°. Atera, utzi epeltzen eta desmoldekatu.

PORRU-SALTSA: Sueztitu 15' porru xehe-xehe moztua. Gatza eta piperra bota. Bota esnea. Utzi loditzen. Puretu.

ATERA MAHAIRA pastel-txikiak porru-saltsa eta gasna birrinduarekin lagunduak.

BOCADOS: Hervir las habas 3'. Freir 2' la cebolleta picada. Añadir las habas escurridas, sazonar, y freir todo junto 8'. Retirar del fuego. Añadir la menta picada. Mezclar.

Batir los huevos y la leche, añadir el pan rallado y la mezcla de habas y cebolleta. Mezclar bien.

Repartir esta mezcla en moldes pequeños engrasados. Meter al horno 180°C 10'. Sacar, entibiar y desmoldar.

SALSA: Pochar el puerro muy picado 15', salpimentar, añadir la leche. Dejar reducir un poco. Triturar.

EMPLATAR: acompañar los bocaditos con la salsa de puerros y un poco de queso rallado.

Osagaiak / ingredientes: PASTEL TXIKIAK / BOCADOS: 150 g baba-pikor / habas grano; 1 tipuleta / cebolleta; 2 menda-hosto / hojas de menta; 3 arrautza / huevos; 50 ml esne / leche; 2 koilarakada ogi birrindu / cucharadas pan rallado; gatza / sal; olio / aceite. PORRU-SALTSA / SALSA DE PUERROS: porru handi bat / puerro hermoso; 250 ml esne / leche; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; olio / aceite.

Baba / Haba

Baba freskoaren % 82,2 ura da, eta baba lehorrarena, berriz, % 0. Horregatik baba freskoa barazkitzat hartzen da eta ez lekaletzat.

El contenido de agua del haba fresca es del 82,2 %, mientras que el del haba seca es del 0 %. Por ello se considera el haba fresca como hortaliza y no como legumbre.

Ba al zenekien Euskal Herrian XVIII. menderako landareak asoziazioan landatzen zirela eta horien artean baba gariaren ondoan agertzen zela?

¿Sabías que en Euskal Herria ya existía asociación de cultivos en el siglo XVIII y entre ellas solía aparecer el haba junto al trigo? (INGEBA)



2018 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Nekazaritza-produkzioan, baliabide naturalen kudeaketan eta kontsumitzaileen jokaeran praktika jasangarriak hartzea sustatzeko, beharrezkoa da berbideratzea nekazaritza eta landa garapen politikak. (FAO)

Es necesario reorientar las políticas de desarrollo agrícola y rural para promover la adopción de prácticas sostenibles en la producción agrícola, la gestión de recursos naturales y el comportamiento de los consumidores. (FAO)



Iturria / fuente: <http://www.delicocooks.com>

ILAR-KREMA: Sueztitu tipuleta mehe-mehe moztua eta ilarrak gurinean. Bota gatza. Bota salda. Utzi suan egosi arte. Atera 50 g ilar. Gainerakoa puretu eta txinotik pasatu.

ILARRAK MENDA-GELATINAN: Egosi azukrea eta menda-adarrak elkarrekin 10 minutu. Iragazi. Bota gelatina xafla hidratatuak.

Bete basoen laurdena ilar osoekin. Estali ilarrak menda-gelatinarekin. Utzi gogortzen.

ATERA MAHAIRA: Bete basoen hiru laurden crema epelarekin.

CREMA DE GUI SANTES: Rehogar en mantequilla la cebolleta cortada fina y los guisantes. Salarlos. Añadir el caldo. Dejar al fuego hasta que estén cocidos. Retirar 50 g de guisantes. Triturar el resto y pasar por el chino.

GUI SANTES EN GELATINA DE MENTA: Cocer la menta junto con el azúcar durante 10 minutos. Colar. Añadir las hojas de gelatina hidratadas.

Rellenar 1/4 de los vasos con los guisantes enteros, cubrir los guisantes con la gelatina de menta. Dejar gelificar.

SERVIR: Rellenar 3/4 de los vasos con la crema templada.

Ilar-krema eta ilarrak menda-gelatinan Crema de guisantes y guisantes en gelatina de menta

Osagaiak / ingredientes: ILAR-KREMA / CREMA DE GUI SANTES: 350 g ilar-pikor / guisantes grano; 300 ml barazki-salda / caldo verduras; 30 g gurin / mantequilla; 1 tipuleta / cebolleta; gatza / sal. MEN-DA-GELATINA / GELATINA DE MENTA: 2 menda-adar / ramas de menta; 15 g azukre / azúcar; 250 ml ur / agua; 3 gelatina xafla / hojas de gelatina.

Ilarra / Guisante

Ilarrak karbohidrato anitz ditu eta horietako % 5,4, bakar-bakarrik, azukreak dira. Ilarrak duen azukre gehiena sakarosa da eta horrek ematen dio zapore gozoa. El contenido en hidratos de carbono del guisante es muy elevado, de los cuales los azúcares son sólo el 5,4 %. La sacarosa es el azúcar mayoritario y es el que le da el sabor dulce.

Ba al zenekien ekoizten diren ilarren % 20a ilar fresko gisara merkaturatzen dela?
¿Sabías que el 20 % de los guisantes producidos se comercializan como guisantes verdes?



2018 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Nekazaritza-produkzioan, baliabide naturalen kudeaketan eta kontsumitzaileen jokaeran praktika jasangarriak hartzea sustatzeko, beharrezkoa da berbideratzea nekazaritza eta landa garapen politikak. (FAO)

Es necesario reorientar las políticas de desarrollo agrícola y rural para promover la adopción de prácticas sostenibles en la producción agrícola, la gestión de recursos naturales y el comportamiento de los consumidores. (FAO)



Iturria / fuente: <http://www.gastronosfera.com>

Marrubia / Fresa

Marrubiak azukre guti ematen ditu. Azukre guti ematen duten elikagaiak aproposak dira diabeteserendako dietetan. *El aporte en azúcares de la fresa es muy bajo. Los alimentos con bajo aporte en azúcares son apropiados en las dietas para la diabetes.*

Ba al zenekien marrubia fruta klimaterikoa dela eta horregatik behin landaretik hartu ondoren ez dela, ia-ia, gehiago ontzen?
¿Sabías que la fresa es una fruta climaterica y que por tanto apenas sigue madurando una vez separada de la planta?

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

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Marrubiak ozpina eta gasnarekin ogi txigortuaren gainean Coca de fresas con vinagre y queso

Moztu marrubiak kubo txikitetan.

Gozatu jerez-ozpin zurrusta batekin.

Nahasi marrubi xukatuak eta igurtzeko gasna

Gozatu letxuga-hostoak olio eta gatzarekin.

Paratu ogi-xerra bakoitzaren gainean marrubi eta gasnarekin egindako nahasketa.

Akitu letxuga-hosto batzuekin nahasketaren gainean.

Cortar las fresas en pequeños dados.

Aliñarlas con un chorrito de vinagre de jerez.

Mezclar las fresas escurridas y el queso de untar.

Aliñar las hojas de lechuga con aceite y sal.

Untamos la mezcla de fresas y queso sobre el pan tostado.

Terminamos poniendo encima unas hojas de lechuga aliñadas.

Osagaiak / ingredientes: 250 g marrubi / fresas; 4 ogi-xerra txigortu / rebanadas de pan tostadas; letxuga-hosto batzuk / unas hojas de lechuga; 200 g igurtzeko gasna / queso de untar; jerez-ozpina / vinagre de jerez; olio / aceite; gatza / sal.



Baztango Udala

Xaloa Telebistan, ekainaren 21ean, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.

2018 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Nekazaritza-produkzioan, baliabide naturalen kudeaketan eta kontsumitzaileen jokoeran praktika jasagarriak hartzea sustatzeko, beharrezkoa da berbideratzea nekazaritza eta landa garapen politikak. (FAO)

Es necesario reorientar las políticas de desarrollo agrícola y rural para promover la adopción de prácticas sostenibles en la producción agrícola, la gestión de recursos naturales y el comportamiento de los consumidores. (FAO)

Iturria / fuente: <http://www.gastronosfera.com>



Tipula / Cebolla

Tipula *Allium* generokoa da. Hondar hamarkadetan *Allium* generoko barazkiak zabalki ikertu dira gaixotasun kardiobaskularretan prebentzioan aplikatzeko dituzten konposatu bioaktiboengatik,

La cebolla pertenece al género Allium. En las últimas décadas las hortalizas del género Allium han sido ampliamente investigadas por la presencia de compuestos bioactivos con aplicación en la prevención de enfermedades cardiovasculares. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana)

Ba al zenekien Antzinaroko Hipocrates eta Galeno bezalako mediku eta naturalistek baratzuriaren eta tipularen ezaugarrietan jarri zutela arreta?

¿Sabías que médicos y naturalistas de la Antigüedad como Hipócrates y Galeno dedicaron su atención a las propiedades del ajo y la cebolla? (Bol.R.Soc.Esp.Hist.Nat.Sec.Biol., 107)

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

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Tipuleta-purea eta tipuleta Puré de cebolleta y cebolleta

TIPULETA: Egosi tipuletak gainerako osagaiekin. Atera tipuletak eta iragazi salda. Utzi salda geroko. Tipuletak erditik egin. Gorritu bi erdika alde batetik zartagin batean oliorik gabe. Utzi bertze biak dauden bezala. Tipuleten geruzak bereizi.

PUREA: Moztu tipuletak mehe-mehe.

Sueztitu. Bota salda. Tipuleta desegina dagoelarik puretu. Bota arestiko salda eta ongi nahasi purearekin

PLATERAN PARATU: Plater batean paratu purea eta ganean gorritutako tipuleta geruza batzuk eta gorritu gabeko bertze batzuk.

CEBOLLETA: *Cocer las cebolletas junto con el resto de los ingredientes. Retirar las cebolletas y colar el caldo. Reservarlo. Cortar las cebolletas por la mitad. Tostar dos mitades por un lado en una sartén sin aceite y dejar las otras dos tal cual. Separar las capas de las cebolletas.*

PURÉ: *Cortar la cebolleta muy fina. Pocharla. Añadir el caldo. Cuando la cebolleta esté deshecha triturarla. Añadir el caldo reservado y mezclar bien.*

EMPLATAR: *Colocar el puré en el plato, y disponer encima unas capas de cebolleta tostadas y otras sin tostar.*

Osagaiak / ingredientes: TIPULETA-PUREA / PURÉ DE CEBOLLETA: 800 g tipuleta (zuria eta berdea) / cebolleta (blanco y verde); 150 ml salda / caldo; 3 koilarakada olio / cucharadas aceite.

TIPULETA / CEBOLLETA: 2 tipuleta (zuria) / cebolletas (blanco); 125 ml ur / agua; limoi erdi baten ura / zumo de medio limón; gatza / sal; 1/2 koilaratxokada oregano / cucharadita; 1/2 koilaratxokada xarbot / cucharadita tomillo.



Baztango Udala

Xaloa Telebistan, ekainaren 28an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.