

2018 ABUZTUA

UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Klima, laborantza, elikadura eta nutrizioari buruzko politikak birlerrokatu eta uztartu beharko ziren (FAO)

Las políticas sobre el clima, la agricultura, la alimentación y la nutrición deberían realinearse e integrarse (FAO)



Iturria / fuente: <http://elcomidista.elpais.com>.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Kuiatxo-entsalada marokoarra *Ensalada marroquí de calabacín*

Paratu suan zartagin batean kuiatxoa, baratxuri-zizterrak xehe-xehe eginak, 2 koilarakada olio, azafrai-izpiak eta gatza. Bota ura ia estali arte. Kasik agortu delarik bota ozpina eta kuminoa. Utzi suan arrunt agortu arte.

Atera sutik. Bota 2 koilarakada olio. Nahasi.

Behar bada bota olio, ozpin eta gatza gehiago.

Atera mahaira: Hotz, epel edo bero, kuskusarekin, arrozarekin edo pastarekin lagundua.

Poner al fuego en una sartén el calabacín, los dientes de ajo machacados, 2 cucharadas de aceite, las hebras de azafrán y sal. Añadir agua hasta casi cubrir.

Cuando esté prácticamente evaporado el líquido añadir el vinagre y el comino. Dejar que reduzca completamente.

Fuera del fuego añadir 2 cucharadas de aceite. Mezclar.

En caso de ser necesario añadir más aceite, vinagre o sal.

Servir frío, templado o caliente acompañado de cuscús, arroz o pasta.

Osagaiak / Ingredientes: 800 g kuiatxo 2x2x2cm-ko kubotan moztua / calabacín cortado en cubos de 2x2x2 cm; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 4 koilarakada olio / cucharadas aceite; gatza / sal; 2 koilarakada ozpin / cucharadas vinagre; azafrai-izpiak / hebras de azafrán; 1/2 koilaratxokada kumino ehotu / cucharadita comino molido.

Kuiatxo / Calabacín

Kuiatxoaren 100 gramok 387 mg potasio du. Heldu batek 3100 mg potasio behar du egunean.

El calabacín contiene 387 mg de potasio por cada 100 g. El Requerimiento Diario de potasio de una persona adulta es de 3100 mg (Gil, A., 2017).

Ba al zenekien Plinio Zaharrak (K.o. 23-79) kuiatxoa aipatzen duela bere “Naturalis Historiae” tratatuan?

¿Sabías que Plinio el Viejo (23-79 d.C.) habla del calabacín en su tratado “Naturalis Historiae”?



2018 ABUZTUA

UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Klima, laborantza, elikadura eta nutrizioari buruzko politikak birlerrokatu eta uztartu beharko ziren (FAO)

Las políticas sobre el clima, la agricultura, la alimentación y la nutrición deberían realinearse e integrarse (FAO)



Iturria / fuente: <http://gastronomiaycia.republica.com>.

Udarea / Pera

Udarea zuntzan aberatsa da. Zuntza horren % 71 disolbaezina da eta % 29 disolbagarria. Zuntz disolbaezinak gorotz-boloa handiagoa izatea laguntzen du, horrek peristaltismoa areagotu eta hertzeak igarotzeko denbora murrizten eragiten du, ondorio-laxantearekin.

La pera es rica en fibra, de la que el 71 % es fibra insoluble y el 29 % fibra soluble (Gil, A., 2017). La fibra insoluble favorece el aumento del tamaño del bolo fecal, lo que incrementa el peristaltismo y disminuye el tiempo de tránsito intestinal, manifestándose con un efecto laxante (Mataix Verdú, J., 2015).

Ba al zenekien udarearen-domestikazioa Asian hasi zela orain dela 2000 bat urte?

¿Sabías que la domesticación del peral comenzó en Asia hace unos 2000 años?

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Udare eta intxaurre opila Galette de peras y nueces

Udareak zuritu, erditik egin luzetara, zuztarra kendu, cm erdiko xerratatan moztu.

Nahasi udareak limoi-urarekin. Bota azukrea eta maizena. Nahasi.

Paratu udareak xaflaren gainean. Utzi xaflaren bazterra, bueltan-bueltan, (3 cm) hutsa. Tolestu xafla puska hori udareen gainera.

Paratu udareen gainean intxaurre puskatuak, azukre pixka bat eta gurina. Labean 30' 200 °C.

Pelar las peras, partirlas por la mitad a lo largo, quitarles el corazón y cortarlas en láminas de ½ cm de grosor.

Mezclar las peras y el zumo de limón. Añadir el azúcar y la maicena. Mezclar.

Colocar las peras encima de la placa de masa quebrada. Dejar libre el borde (3 cm) en toda la circunferencia. Doblar este borde sobre las peras.

Poner encima de las peras las nueces troceadas, un poco de azúcar y la mantequilla. Horno 30' 200 °C.

Osagaiak / Ingredientes: Ore hautsi xafla bat / 1 placa masa quebrada; 2 koilarakada limoi-ur / cucharadas zumo de limón; 4 udare / peras; 40 g azukre beltz / azúcar moreno; 10 g maizena; intxaurre eskukada bat / puñado de nueces; koilarakada bat gurin / cucharada mantequilla.



2018 ABUZTUA

UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Klima, laborantza, elikadura eta nutrizioari buruzko politikak birlerrokatu eta uztartu beharko ziren (FAO)

Las políticas sobre el clima, la agricultura, la alimentación y la nutrición deberían realinearse e integrarse (FAO)

Iturria / fuente: <http://www.seasonsandsuppers.ca>



Paratu koipetutako erretil batean juliana finean moztutako tipula. Bota olio pixka bat gainetik. Labean 20' 180 °C.

Paratu gasna puskatua tipularen gainean. Paratu 2 cm loditasuneko tomate-xerrak gasnaren gainean. Gatzaz eta piperraz ondu. Bota olio pixka bat gainetik. Labean 40' 180 °C. Irakin ozpina azukrearekin batera loditu arte.

Atera erretila labetik. Utzi 5' hozten. Paratu entsaladaren gainean albaka-hostoak puskatuak. Bota gainetik ozpina. Atera mahaira beroa.

Poner en una fuente engrasada la cebolla cortada en juliana fina. Echar un poco de aceite por encima. Horno 20' 180 °C.

Poner encima de la cebolla el queso troceado, encima del queso rodajas de tomate de 2 cm de grosor. Salpimentar. Regar con un poco de aceite. Horno 40' 180 °C.

Hervir el vinagre junto con el azúcar hasta que espese.

Sacar la fuente del horno. Dejar enfriar 5'. Poner las hojas de albahaca troceadas por encima de la ensalada. Verter por encima el vinagre. Servir caliente.

Labean erretako tomate, tipula eta gasnaren entsalada beroa

Ensalada caliente de tomate, cebolla y queso asados

Osagaiak / Ingredientes: Tarteko tipula bat / 1 cebolla mediana; 700 g tomate; 200 g gasna samur (ardi, ahuntz edo behi) / queso tierno (oveja, cabra o vaca); olio / aceite; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; 125 ml ozpin-balsamikoa / vinagre balsámico; koilaratxokada bat azukre / 1 cucharadita azúcar; 3 albaka-hosto / hojas albahaca.

Tomatea

Tomateak "A" bitamina du. "A" bitamina eguneko eta gaueko ikusmenean parte hartzen du.

El tomate contiene vitamina A (Gil, A., 2017). La vitamina A está involucrada en la visión nocturna y diurna (Mataix Verdú, J., 2015)

Ba al zenekien tomatea XVI. mende hasieran ailegatu zela penintsula iberiarra?

¿Sabías que el tomate llegó a la península ibérica a principios del siglo XVI?



2018 ABUZTUA

UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Klima, laborantza, elikadura eta nutrizioari buruzko politikak birlerrokatu eta uztartu beharko ziren (FAO)

Las políticas sobre el clima, la agricultura, la alimentación y la nutrición deberían realinearse e integrarse (FAO)

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



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

Kendu piperrei txortena eta haziak. Erditik egin luzetara. Paratu koipetutako erretil batean. Paratu piperren gainean baratxuri-zizterrak xehe-xehe eginak. Gatzaz eta piperraz ondu. Bota olio pixka bat gainetik. Labean 30' 180 °C.

Piper berdeen ja-nurreko beroa Aperitivo caliente de pimientos verdes

Atera labetik. Bota ozpin eta olio zurrusta bat. Nahasi.

Piperren gainean paratu gasna puskatua. Bota gainetik oreganoa, piperbeltz beltza eta olio pixka bat.

Quitar a los pimientos el rabo y las semillas. Cortarlos por la mitad a lo largo. Ponerlos en una fuente engrasada. Poner encima los ajos machacados. Salpimentar. Regar con un poco de aceite. Horno 30' 180 °C.

Sacar la fuente del horno. Regar los pimientos con un chorrito de aceite y vinagre. Mezclar.

Poner encima de los pimientos el queso troceado. Añadir por encima orégano, pimienta negra y un poco más de aceite.

Osagaiak / Ingredientes: 8 piper berde / pimientos verdes; 3 baratxuri-zizter / dientes de ajo; olioa / aceite; ozpina / vinagre; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; 100 g ahuntz-gasna fresko / queso fresco de cabra; koilaratxokada bat oregano / 1 cucharadita orégano.

Piperra / Pimiento

Piperrak C bitamina anitz du (117 mg/100 g). C bitaminak mintz zelularren egonkortzaile funtzioa du.

El pimiento tiene un alto contenido en vitamina C (117 mg/100 g) (Gil, A., 2017). La vitamina C tiene una función estabilizadora de la membrana celular (Mataix Verdú, J., 2015)

Ba al zenekien capsaicina dela piperraren osagai mina?

¿Sabías que la capsaicina es el principio picante del pimiento?

