

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

NEGUKO BARATZEA

HUERTA DE INVIERNO

Azak, pellak, porruak...Neguko baratzea?, ba, babai, zein ba?

Berzas, coliflores, puerros...¿Huerta de invierno?, pues claro, ¿Qué otra?

INTXAURRA NUEZ

Intxaurra omega-3 eta omega-6 poliasegabe gantz-azidotan aberatsa da. Omega-3 eta omega-6 poliasegabe gantz-azidoak behar-beharrezkoak dira hainbat bizi-prozesutarako, bertzeak bertze, burmuinaren, begien eta bihotzaren funtziorako, hazkuntzerako eta garapenerako.

Las nueces son ricas en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6. Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son imprescindibles en algunos procesos vitales como la función, el crecimiento y el desarrollo cerebral, ocular y cardíaco.

Ba al zenekien Euskal Herriko XX. mendeko elikadura batez ere artoirinean, esnean, gasnan, gartzainan, intxaurrean eta sagarrean oinarrituta zegoela?

¿Sabías que a principios del siglo XX el modelo alimenticio en Euskal Herria se caracterizaba por el consumo predominante de productos elaborados con harina de maíz, leche, queso, castañas, nueces y manzanas?

Intxaur, gasna eta olibeko gaileta gaziak

Galletas saladas de nueces, queso y aceitunas



1



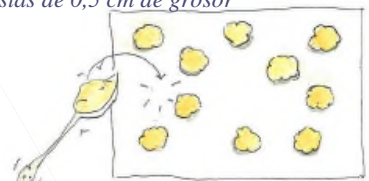
2

15'



3

Egin 0,5 cm-ko loditasuneko pastak / Formar pastas de 0,5 cm de grosor



4

Labea 180° 30' / horno

Iradokizuna: Bertzelako aperitiboa Sugerencia: Un aperitivo diferente.

Osagaiak / ingredientes: 80 g intxaur xehatu / nueces picadas; 80 g hezurgabeko oliba beltz xehatu / aceitunas negras sin hueso picadas; 80 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; 200 g irin / harina; 1 koilaratxokada legamia / cucharadita levadura; 1 arrautza / huevo; 100 g gurin hotz zatitu / mantequilla fría troceada; 1/2 koilaratxokada piperbeltz beltz ehotu / cucharadita pimienta negra molida..

Xaloatelebista “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

SUKALDARIA / Cocinera: BELEN URRUTIA Elbeteko Posada

OTSAILAK 2: 13:00 / 20:00

Intxaur, gasna eta olibeko gaileta gaziak / Galletas saladas de nueces, queso y aceitunas.

OTSAILAK 9: 13:00 / 20:00

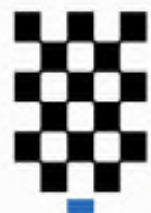
Pella barazki-zopa krematsuan / Coliflor en sopa cremosa de verduras.

OTSAILAK 16: 13:00 / 20:00

Porru eta patata pastela / Pastel de puerro y patata.

OTSAILAK 23: 13:00 / 20:00

Trinxat



Baztango Udala

2017 otsaila

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azak, pella, porruak...Neguko baratzea?, ba, babai, zein ba?
Berzas, coliflores, puerros...¿Huerta de invierno?, pues claro, ¿Qué otra?

NEGUKO BARATZEA

HUERTA DE INVIERNO

PELLA COLIFLOR

Pella kaloria-eduki gutiko barazkia da, ez baitu elikagai garbi eta gordineko 100 gramok 27 kcal baizik.

La coliflor es una hortaliza de baja densidad calórica ya que únicamente aporta 27 kcal por cada 100 g de alimento crudo y limpio.

Ba al zenekien Nafarroan ekoizten den pella gehiena izotz-industriara doala?

¿Sabías que la mayor parte de la producción de coliflor en Navarra se destina a la industria del congelado?

2017 otsaila



Iturria / fuente: www.directoalpaladar.com
www.baztan.eus; facebook.com/zerjanhalakobaztan

Pella barazki-zopa krematsuan Coliflor en sopa cremosa de verduras

1 Suetitu barazkiak
Pochar las verduras
5'

2 Bota barazkiei gatza, piperbeltza, erramu-hostoak, azafrai-izpiak eta barazki-salda barazkiak estali arte. Egosi.
Salpimentar; añadir las hojas de laurel, las hebras de azafrán y el caldo hasta cubrir las verduras. Cocer.

3 Kendu erramu-hostoak. Puretu Sacar las hojas de laurel. Triturar

4 Pellaren loreak gehitu. Egosi.
Añadir las flores de coliflor. Cocer.

IRADOKIZUNA: Atera mahaira perrexil xehatuak rekin.
Sugerencia: Servir con perejil picado.

Osagaiak / ingredientes: 1 tipula / cebolla; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 400 g hainbat barazki (porru, azenario...) / verduras variadas (puerro, zanahoria...); 500 g kalabaza azalik eta hazirik gabe / sin piel ni pepitas; 1 pella ertain / coliflor mediana; barazki-salda / caldo de verduras; olio / aceite; 2 erramu-hosto / hojas de laurel; azafrai-izpi batzuk / unas hebras de azafrán; piperbeltz beltza / pimienta negra; gatza / sal.

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azak, pellak, porruak...Neguko baratzea?, ba, babai, zein ba?
Berzas, coliflores, puerros...¿Huerta de invierno?, pues claro, ¿Qué otra?

NEGUKO BARATZEA

HUERTA DE INVIERNO

PORRUA PUERRO

Porrua prebiotikoen iturri natural ona da. Prebiotikoek hertze-florako ondorio onuragarri duten zenbait mikroorganismoen hazkundera eta aktibitatea bizitzen dute.

Los puerros son una buena fuente natural de prebióticos. Los prebióticos estimulan selectivamente el crecimiento y actividad de determinados microorganismos de la flora intestinal que tienen efecto beneficioso.

Ba al zenekien porrua eskualdunen elikaduraren parte dela orain dela 2000 urte baino lehenagotik?

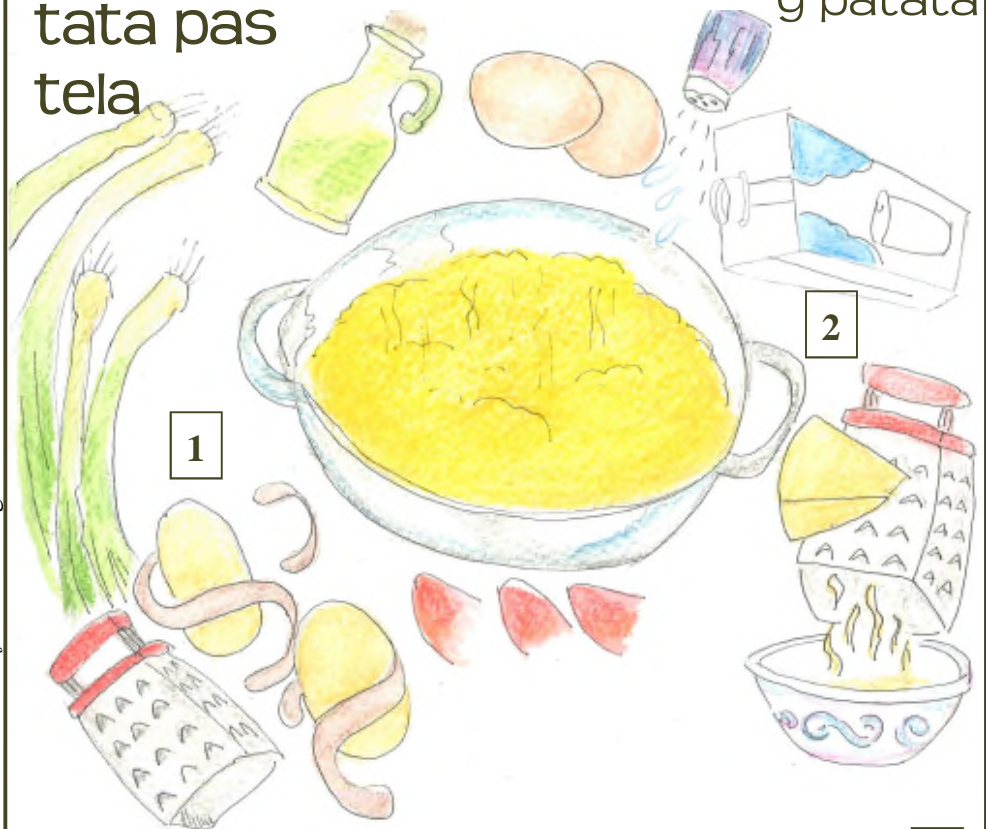
¿Sabías que el puerro forma parte de la alimentación de la población vasca desde hace más de 2000 años?

2017 otsaila



Porru eta patata pasta

Pastel de puerro y patata



1 Sueztitu porrua eta patata 10'. Itzali sua. Utzi hozten / pochar el puerro y la patata 10'. Apagar el fuego. Dejar enfriar.

2 Nahasi: porru eta patata+arrautza+esnea+behi-gasna birrindua. Gazitu. / Mezclar: puerro y patata+huevo+leche +queso de vaca rallado. Salar.

3 Labea 190° 20' / horno

IRADOKIZUNA: Jan bero edo epel

Sugerencia: comer caliente o templado

Osagaiak / ingredientes: 3 koilarakada olio / cucharadas aceite; 4 porru xehatu / puerros picados; 2 patata ertain zuritu birrindu / patatas medianas peladas ralladas; 1 arrautza / huevo; 1 koilarakada esne / cucharada leche; 50 g behi-gasna birrindu / queso de vaca rallado; gatza / sal.

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azak, pellak, porruak...Neguko baratzea?, ba, babai, zein ba?
Berzas, coliflores, puerros...¿Huerta de invierno?, pues claro, ¿Qué otra?

NEGUKO BARATZEA

HUERTA DE INVIERNO

AZA BERZA

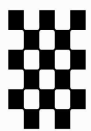
Azak luteina eta zeaxantina nahiko du. Uste da odolean luteina eta zeaxantina-mail handiek retina babesten dutela zenbait argi uhi-luzeren aurka.

La berza tiene un contenido importante de luteína y zeaxantina. Se cree que un nivel alto de luteína y zeaxantina en sangre puede proteger la retina de ciertas longitudes de onda de luz.

Ba al zenekien Euskal Herriko Behe Erdi Aroko dokumentu idatzietan garai hartako baratzetan landatzen zirenen artean porrua, tipula, baratxuria eta aza agertzen direla?

¿Sabías que según los documentos escritos referentes a la Baja Edad Media en Euskal Herria entre los productos en las huertas de la época se encontraban el puerro, la cebolla, el ajo y la berza?

2017 otsaila



Baztango Udala

trinxat



1 Baratxuri xerratuak gorritu / *Dorar los ajos laminados.*

2 Bota zartaginera eltze laster batean baporean 5 minutuz egositako aza eta patata / *Añadir a la sartén la berza y patata ya cocidas al vapor 5' en una olla rápida.*

3 Aza eta patata pataskatu zurezko koilara batekin. Gazitu / *Machacar la berza y la patata con una cuchara de madera. Salar.*

4 Gorritu bi aldeetatik, tortilla baltitz bezala / *Dorar por ambos lados, como si fuera una tortilla..*

IRADOKIZUNA: Atera mahaira bero-bero gainean arrautza frijitu batekin **Sugerencia:** Servir caliente con un huevo frito encima.

Osagaiak / *ingredientes:* 1 aza ertain zatitu / *berza mediana troceada;* 2 patata ertain zuritu zatitu / *patatas medianas peladas troceadas;* 2 baratxuri-zizter / *dientes de ajo;* gatza / *sal;* olio / *aceite.*

Iturria / *fuentes:* www.gastronosfera.com

www.baztan.eus; [facebook.com/zerjanhalakobaztan](https://www.facebook.com/zerjanhalakobaztan)