

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Behiak baserriaren ekonomia zuen bere gain: jatekoa, diru-sarrerak eta baserriko lanetarako indarra.

La vaca sustentaba la economía de nuestros caseríos: la alimentación, los ingresos económicos y la fuerza para las labores agrarias.

**BEHIA
VACA**

ARATXEKIA

CARNE DE TERNERA

Aratxekia goi-mailako kalitateko proteina, burdin, zink, fosforo eta B taldeko bitaminen iturri da, horien artean B12 bitaminarena. B12 bitamina globulu gorriak sortzeko beharrezkoa da. Globulu gorriek oxigenoa garraiatzen dute odollean.

La carne de ternera es tanto una fuente de proteínas de alto valor biológico como de hierro, zinc, fósforo y vitaminas del grupo B, entre ellas la vitamina B12. Ésta es necesaria para la producción de glóbulos rojos, células que transportan el oxígeno en la sangre.

Ba al zenekien Baztanen ohitura dela 8 eta 10 hilabete tarteko aratxeak hiltzea eta hemendik kanpo urtekoak?

¿Sabías que en Baztan se matan las terneras de entre 8 y 10 meses mientras en otros lugares lo hacen con 12?

2016 ekaina

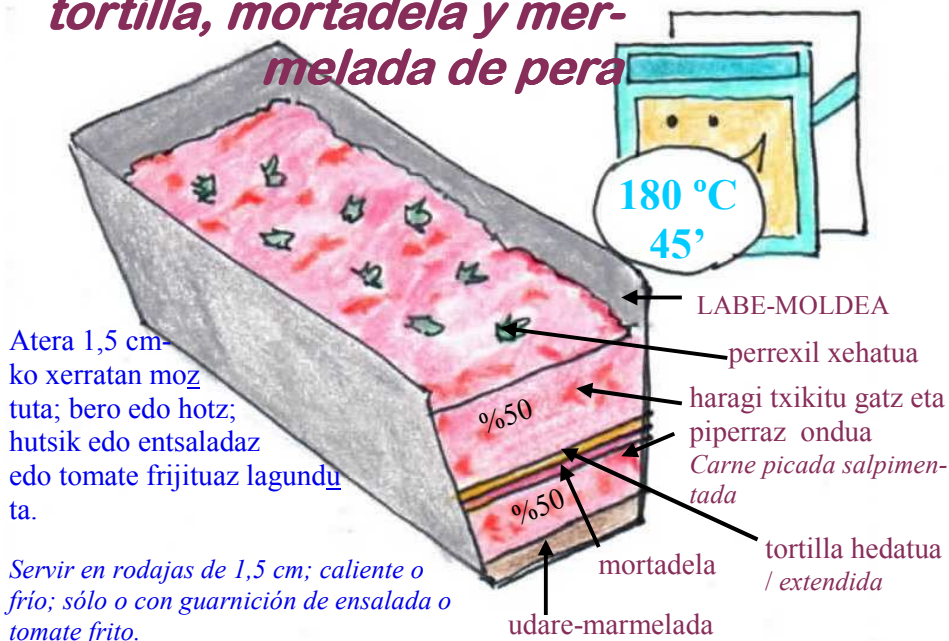


www.baztan.eus Iturria / fuente: www.directopaladar.com

Haragi txikitu, tortilla, mortadela eta udare-marmelada zakotea



Fiambre de carne picada, tortilla, mortadela y mermelada de pera



Osagaiak / ingredientes: 600 g aratxeki haragi xehatu / carne picada de ternera; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; 3 mortadela-xerra / lonchas de mortadela; 2 arrautza / huevos; 4 koilarakada udare-marmelada / cucharadas de mermelada de pera; perrexil xehatu / perejil picado.