

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

FAOren arabera, dieta jasangarriak biodibertsitatea eta ekosistemak babestu eta errespetatu egiten ditu.

Según la FAO, la dieta sostenible protege y respeta la biodiversidad y los ecosistemas.

**UDAKO
BARATZEA**

HUERTA DE VERANO

PATATA

Patata berriaren %12-16 almidoia da. Begetalek erreserba-energia gehiena almidoi gisara egiten dute.

La patata recién cosechada contiene entre un 12% y un 16% de almidón. El almidón constituye la forma más generalizada de reserva energética en los vegetales.

Ba al zenekien patata landatzea hedatu zela Euskal Herri osoan, batez ere Araban, Independentzia Gerra ondoren; bertakoek ikusi zutelarik soldadu frantsesak loditu egiten zirela eta ez, alderantziz, eritu, soroetan ebatsitako patatak jan ondoren?

¿Sabías que el cultivo de la patata se extendió en Euskal Herria, sobre todo en Álava, a partir de la Guerra de la Independencia cuando los nativos comprobaron que los soldados franceses que robaban estos tubérculos en los campos para comerlas no enfermaban y engordaban?

2017 abuztua



PATATA ETA PORRU PURE EZBERDINA UN PURÉ DIFERENTE DE PATATA Y PUERRO

Egosi porru eta patata gurinarekin, xarbotarekin eta erramu-hostoarekin batera.

Kendu xarbot-adaxkak eta erramu-hostoa.

Pure lodi-lodi bat egin puregailuarekin.

Paratu purea kontserbako pote batean. Pure gainean arrautza gordin bat paratu. Gazitu. Olio turrusta bat bota gainetik. Itxi kontserbako potea eta egosi eltze batean maria bainuan 15’.

Jateko dena nahasi.

Iradokizuna: Laguntzen ahal da txistor papurrekin, magra txirbilekin, onddoekin edo patata frijituekin.

Cocer las patatas y el puerro junto con la mantequilla, el tomillo y el laurel.

Eliminar el tomillo y el laurel.

Hacer un puré espeso con el pasapurés.

Poner el puré en un bote de conserva. Colocar encima del puré un huevo crudo. Salar. Echar un chorrito de aceite por encima. Cerrar el bote de conserva. Cocer en una olla al baño maría 15’

Para comerlo mezclarlo todo

Sugerencia: Se puede acompañar con migas de txistorra, virutas de jamón, hongos o patatas fritas.

Osagaiak / ingredientes: PUREA: 500 g patata; 100 g porru / puerro; 50 g gurin / mantequilla; 2 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo; 1 erramu-hosto/ hoja de laurel; gatza / sal. GAINERAKOA / RES TO: 6 arrautza / huevos; olioa / aceite; gatza / sal..