

2018 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Nekazaritza industrializatuaren ondorio biodibertsitateen, lurren eta uren degradazioa izan da.

*El modelo de agricultura industrializada ha comportado la degradación de las biodiversidades, suelos y aguas..*



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

Gorritu olio pixka batean tipula, porru eta baratxuri xehatuak. Bota kalabaza, onddoak eta xarbot. Arin frijitu 5'. Bota salda, tomate-saltsa eta dilistak. Bota gatza. Egosi dilistak desegin arte.

Atera mahaira: purearen gainean paratu perrexila, gasna birrindua, piper txorizeroa eta olioarekin egindako nahasketaren koilaratxokada bat, piperbeltza eta piper ozpinetakoak.

*Dorar en un poco de aceite la cebolla, puerro y ajo picados. Añadir la calabaza, los hongos y el tomillo. Sofreír 5'. Añadir el caldo, la salsa de tomate y las lentejas. Cocer hasta que se deshagan las lentejas. Servir el puré con perejil, queso rallado, una cucharadita de mezcla de la carne de pimiento chorricero y aceite, pimienta y las guindillas por encima.*

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### Onddo, kalabaza eta dilista purea Puré de hongos, calabaza y lentejas

Osagaiak / Ingredientes: 300 g onddo kozinatu / hongos cocinados; 300 g dilista egosi / lentejas cocidas; 300 g kalabaza garbi / 1,5x1,5x1,5cm-ko kubotan moztua / calabaza limpia cortada en cubos de 1,5x1,5x1,5 cm; porru bat / 1 puerro; tipula bat / 1 cebolla; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 200 ml tomate-saltsa / salsa de tomate; 300 ml salda / caldo; olio / aceite; gatza / sal; 6 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo. MAHAIRA ATERATZEKO / PARA SERVIR: perrexil xehatu / perejil picado; 60 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; piper txorizeroaren haragi koilaratxokada bat / 1 cucharadita carne pimiento chorricero; piperbeltz beltza / pimienta negra; 8 piper ozpinetan xehatu / guindillas en vinagre picadas.

#### Onddoa / Hongo

Onddoak ezin dira sartu elikagaiak tradizionalki sailkatu diren multzotan.

*Los hongos no se pueden incluir en ninguno de los grupos en los que tradicionalmente se clasifican los alimentos (Mataix Verdú, J., 2015).*

Ba al zenekien 2005. urtean 60 mikologi-lursail hautatu zirela Nafarroako pagadietan ikerketak egiteko?

*¿Sabías que en el año 2005 se establecieron 60 parcelas micológicas en los hayedos de Navarra para su posterior estudio? (Micología Forestal en Navarra)*

