

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

## ESNEA LECHE

Ardi-esneak behiarenak baino proteina, koipe eta kaltzio gehiago du. Kaltzioa hezurretako mineral ugariena da eta hezurdurari gogortasuna ematen dio.

La leche de oveja presenta un mayor contenido de proteínas, materias grasas y calcio que la leche de vaca. El calcio es el mineral más abundante en los huesos y provee rigidez al esqueleto.

www.baztan.eus | ITURRIA/Fuente: La creatividad en la cocina vasca: De la tradición a la modernidad

**ARDI-ESNE FLANA**  
FLAN de CUAJADA

**ESNE GATZATUA**  
1. Ardi-esnea, limoia, Kanela. Irakin 5' Hervir.

**GELATINA**  
1. azukrea, Ardo gozoa. Mezclar hasta disolver.

2. Esne iragazia, Leche colada. Gelatina-orriak. Nahasi Mezclar.

Ardo gozoaren gelatina hotza gogortu. Gelatina de vino dulce fría sin solidificar.

Leche cuajada fría. Hozten utzi ardo gozoaren gelatina gogortu arte.

Dejar enfriar hasta que se solidifique la gelatina.

Osagaiak / ingredientes: ESNE GATZATUA / LECHE CUAJADA: 400 ml. ardi-esne / leche de oveja; 2 g kanela; gatzagia / cuajo; limoi erdi baten birrindura / ralladura de 1/2 limón; GELATINA: 250 g azukre / azúcar; 250 g ardo gozo / vino dulce; 2 gelatina-orri / hojas de gelatina.

**BA AL ZENEKIEN  
BAZTANEN  
JEZTEN DIREN  
58 ARTALDE  
DAUDELA?**

¿Sabías que en Baztan hay 58 rebaños de oveja de ordeño?

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Belanaldiz belanaldi Baztan baztandarron elikadura ona izateko iturri bikaina izan da. Izan ere, gaur egun, gure baserriek eta landa-inguruneak oraindik kalitate handiko elikagaiak ekoizten eta eraldatzen dituzte.

Gogoan izan behar dugu bertako produktuak ekoizteak eta jateak gure elikaduraren jabe egiten gaituela; landa-ingurunea, baserriak eta paisaia zaintzen laguntzen digula; eta gure nekazaritza, abeltzaintza, elikadura eta ekonomia jasangarriagoak egiten dituela.

Zentzu horretan, Baztango Udalak, sektore hori bizirik irauteak duen garrantzia defendatzen duenak, baztandarrok jakinaren gainean egotea eta sensibiltzatu nahi ditu bertako produktuak jatearen garrantziaren inguruan. Hori dela eta, elikagaiok geure eguneroko elikaduraren parte izateko helburuarekin “ZER JAN, HALAKO BAZTAN” proiektua martxan jarri du. Egitasmo horren bidez bertako elikagaiei buruzko informazioa hedatuko da. Informazio hori eskuorri baten bitartez helaraziko da, eta bertan bilduko dira elikagai horrekin prestutako errezetak, elikagai horri buruzko nutrizio-informazioa eta baita datu ekonomikoak ere. Eskuorri hori bi hilabetetik behin argitaratuko da (apirila-ekaina-abuztua-urria-abendua) eta eskuragai egonen da Baztango Udalaren web gunean ([www.baztan.eus](http://www.baztan.eus)). Halaber, eskuorri hori batera, bertako produktuen inguruan hainbat jarduera antolatuko dira.

**BAIETZ KONTSUMITZAILE, EKOIZLE ETA MERKATARIEN ARTEAN LORTU!**

De generación en generación Baztan ha sido una magnífica fuente para procurar una buena alimentación para los baztaneses. De hecho, hoy en día, nuestros caseríos y nuestro medio rural siguen produciendo y transformando alimentos de calidad superior.

No olvidemos que la producción y el consumo de productos autóctonos nos hace dueños de nuestra alimentación; nos ayuda a mantener el medio rural, nuestros caseríos, el paisaje; y hace que nuestra agricultura, nuestra ganadería, nuestra alimentación y nuestra economía sean más sostenibles.

En este sentido, el Ayuntamiento de Baztan, defensor de la importancia de mantener este sector vivo, quiere informar y sensibilizar a la sociedad baztanesa sobre la importancia del consumo de producto local. Por ello, con el objetivo de impulsar que estos alimentos formen parte de nuestra alimentación cotidiana, pone en marcha este proyecto de “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”, a través del cual se divulgará información sobre alimentos locales. Esta información se hará llegar a través de un folleto informativo que contendrá recetas, información nutricional y datos económicos sobre un determinado alimento. El folleto se publicará bimestralmente (abril-junio-agosto-octubre-diciembre) y estará disponible en la página web del Ayuntamiento de Baztan ([www.baztan.eus](http://www.baztan.eus)). Además, paralelamente al folleto informativo, se desarrollarán actividades complementarias sobre los productos locales.

**¡SEGURO QUE ENTRE CONSUMIDORAS/ES, PRODUCTORAS/ES Y COMERCIANTAS/ES LO LOGRAREMOS!**

**xalotelebista**

**“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”**

**SUKALDARIA** / Cocinera: BELEN URRUTIA Elbeteko Posada

**APIRILAK 14:** 13:00 | 20:00

Baratxuri-zopa krematsua arrautza eskalfatuarekin • Sopa de ajo cremosa con huevo escalfado

**APIRILAK 21:** 13:00 | 20:00

Zendereben-tortitak • Tortitas de requesón

**APIRILAK 28:** 13:00 | 20:00

Ardi-esne flana • Flan de cuajada

**2016 APIRILA**

**Baztango  
Udala**

Laguntzailea / patrocinador:

**Albaitaritza**

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

## ARDI-ESNEKIAK LACTEOS DE OVEJA

**Ardiaren esentzian daude artzaintza, antzinako jarduera dena; paisaiaren formak; ekosistemen zaintza; eta artisauek produktuak.**

*En la esencia de la oveja se encuentran una actividad ancestral como es el pastoreo; el modelado del paisaje; la conservación de los ecosistemas; y productos artesanos*

### GASNA QUESO

Ardi-gasnak nutrizio-balio handia du, batez ere, proteina, kaltzio eta, A eta D bitamina anitz dituelakoz. A bitaminak larruazala osatzerakoan parte hartzen du.

*El queso de oveja presenta un alto valor nutritivo, principalmente por su elevado contenido en proteínas, calcio y, vitaminas A y D. La vitamina A interviene en la formación de la piel*

**BARATXURI-ZOPA** KREMATU  
ARRAUTZA ESKALFATU REKIN  
**SOPA de ajo cremosa**  
CON HUEVO ESCALFADO

**SALDA / CALDO** 1  
olioa, baratzuria, tipula

2  
Barazki / Salda / Verduras, xarbot, erramua, piperbeltza, gatza

**GORRITU-DORSIR**  
EGOSI 30 MIN-COCER

**KREMA**  
ARRAUTZA-GORRINGO  
BIRRINDUA  
MAIZENA

**SALDA / CALDO+KREMA** 1  
HOLIKI-HOLIKI  
Poco a poco  
KREMA  
NAHASI-MEZKLAR

2  
KREMA + SALDA  
KREMA + CALDO  
PURETU-TRITURAR

www.baztan.eus | ITURRIA/Fuente: www.food-cook.blogspot.com

Osagaiak / ingredientes: SALDA / CALDO: 1 baratxuri-buru / cabeza de ajos; 1 tipul ttipi / cebolla pequena; olio / aceite; 1 erramuaren hosto / hoja de laurel; 3 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo; 1.500 ml barazki-salda / caldo de verduras; piperbeltza / pimienta; gatza / sal; KREMA: 6 arrautza-gorringo / yemas de huevo; 100 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; ZERBITZATU: 4 ur irakinetan egindako arrautza / huevos escalfados; 4 ogi-xerra txigortu / rebanadas de pan tostadas

### ZENDEREKENA REQUESÓN

Zenderebenak esneak baino lau aldiz proteina gehiago du eta gasna gehienek baino koipe gutiago. Koipe guti duten elikagaiak aproposak dira koipe gutiko dietetan.

*El requesón contiene cuatro veces más proteínas que la leche y su contenido graso es menor que el de la mayoría de los quesos. Los alimentos con bajo contenido graso son apropiados en dietas de control de grasas.*



### BA AL ZENEKIEN BAZTANEN 41.000 ARDI-BURU BADIRELA?

*¿Sabías que en Baztan hay 41.000 ovejas?*

**Zendereben-tortitak**  
Tortitas de requesón

1  
piperbeltza, arautza, gatza, maizena, Ardi-gasna birrindua

Nahasi / mezklar

2  
Puskak hartu eta disko itxura eman / Tomar porciones y darles forma de disco

3  
Bi aldeetatik gorritu y Dorar por ambos lados

4  
Ateratza Opcional

Atera entsaladaz lagunduta / servir con guarnición de ensalada

www.baztan.eus | ITURRIA/Fuente: www.gastronomiaycia.república.com

Osagaiak / ingredientes: 250 g zendereben / requesón; 1 arrautza / huevo; 2 koilarakada ardi-gasna birrindu / cucharadas de queso de oveja rallado; 1 koilarakada maizena / cucharada maizena; piperbeltza / pimienta negra; gatza / sal; olio / aceite.



### BA AL ZENEKIEN BAZTANEN ESNEA EMATEN DUTEN 32.000 BAT ARDI-BURU BADIRELA?

*¿Sabías que en Baztan hay aproximadamente 32.000 ovejas de leche?*