

# “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**

## ARANA CIRUELA

Aranak Gluzemia-Indize baxua du. Gluzemia-Indizeak sailkatzen ditu karbohidratoak dituzten elikagaiak odolean glukosaren maila –abiadura eta magnitudea-igotzeko duten ahalmenaren arabera.

*La ciruela tiene un bajo Índice Glucémico (IG). El IG categoriza a los alimentos que contienen hidratos de carbono en relación a su capacidad de incrementar los niveles de glucosa en sangre –velocidad y magnitud-.*

Ba al zenekien Irungo aztarnategi arkeologikoetan arborikulturako anitz aztarna –mahatsa, arana, ginga, melokotoia, pikua eta oliba– aurkitu direla?

*¿Sabías que en los yacimientos arqueológicos de Irun se han recuperado un gran número de restos procedentes de la arboricultura: uva, ciruela, guinda, melocotón, higo y aceituna?*

**2017 abuztua**



**Baztango Udala**

## Aran eta izpiliku baklava

### Baklava de ciruelas y lavanda

#### JARABEA / SIROPE

Irakin osagai guztiak batera 5'. Utzi hozten.

*Hervir todos los ingredientes juntos durante 5'. Dejar enfriar.*

#### BAKLAVA

Nahasi azukrea eta izpiliku-lore lehorrak. Mezclar el azúcar y las flores secas de lavanda.

Aranei hezurra kendu, lau zatitan moztu, nahasi azukre eta izpiliku-lore lehor nahasketaren erdiarekin, eta sartu labean aluminio-paperarekin estaliak 20' 180°C. *Deshuesar las ciruelas, cortarlas en cuatro trozos, mezclarlas con la mitad de la mezcla de azúcar y flores de lavanda secas, y meterlas al horno cubiertas de papel aluminio durante 20' a 180°C.*

Xehatu intxaurrekin eta nahasi gainerako azukre eta izpiliku-lore lehor nahasketarekin. *Picar las nueces y mezclarlas con el resto de la mezcla de azúcar y flores de lavanda secas.*

Atera aranak labetik, eta bereizi likidoa eta aranak. Likidoa bota jarabeari eta aranak nahasi intxaurren nahasketarekin.

*Retirar las ciruelas del horno y separar el líquido de las ciruelas. Añadir el líquido al sirope y mezclar las ciruelas con la mezcla de las nueces.*

Labe-molde bat gurinez tatu. Forratu zola hostorearekin. Bete aranen nahasketaz. Estali hostorearekin. Sartu labean gorritu arte 180°C.

*Untar con mantequilla un molde de horno. Forrar el fondo con hojaldre, rellenar con la mezcla de las ciruelas y cubrir con hojaldre. Meter al horno a 180°C hasta que se dore.*

Atera labetik eta bota jarabe iragazia gaineratik. Utzi baklava ongi bustitzen, hobe biharamun arte.

*Sacar del horno y bañar con el sirope colado. Dejar que el baklava absorba bien el sirope, mejor esperar hasta el día siguiente.*

Osagaiak / ingredientes: JARABEA / SIROPE: 125 g ezti / miel; 125 g azukre-hauts / azúcar glas; 1 koilarakada izpiliku-lore lehor / cucharada de flores secas de lavanda; 125 ml ur / agua; 1/2 kanela-zotz / canela en rama; 1 laranja-azal tira / tira de piel de naranja. BAKLAVA: 6 aran / ciruelas; 50 g azukre-hauts / azúcar glas; 1 koilaratxokada izpiliku-lore lehor / cucharadita de flores de lavanda secas; 225 g intxaurre txigortu / nueces tostadas; hostorea / hojaldre..

