

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azak, pellak, porruak...Neguko baratzea?, ba, babai, zein ba?
Berzas, coliflores, puerros...¿Huerta de invierno?, pues claro, ¿Qué otra?

NEGUKO BARATZEA

HUERTA DE INVIERNO

AZA BERZA

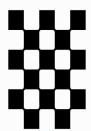
Azak luteina eta zeaxantina nahiko du. Uste da odolean luteina eta zeaxantina-mail handiek retina babesten dutela zenbait argi uhi-luzeren aurka.

La berza tiene un contenido importante de luteína y zeaxantina. Se cree que un nivel alto de luteína y zeaxantina en sangre puede proteger la retina de ciertas longitudes de onda de luz.

Ba al zenekien Euskal Herriko Behe Erdi Aroko dokumentu idatzietan garai hartako baratzetan landatzen zirenen artean porrua, tipula, baratxuria eta aza agertzen direla?

¿Sabías que según los documentos escritos referentes a la Baja Edad Media en Euskal Herria entre los productos en las huertas de la época se encontraban el puerro, la cebolla, el ajo y la berza?

2017 otsaila



Baztango Udala

trinxat



1 Baratxuri xerratuak gorritu / *Dorar los ajos laminados.*

2 Bota zartaginera eltze laster batean baporean 5 minutuz egositako aza eta patata / *Añadir a la sartén la berza y patata ya cocidas al vapor 5' en una olla rápida.*

3 Aza eta patata pataskatu zurezko koilara batekin. Gazitu / *Machacar la berza y la patata con una cuchara de madera. Salar.*

4 Gorritu bi aldeetatik, tortilla baltitz bezala / *Dorar por ambos lados, como si fuera una tortilla..*

IRADOKIZUNA: Atera mahaira bero-bero gainean arrautza frijitu batekin **Sugerencia:** Servir caliente con un huevo frito encima.

Osagaiak / *ingredientes:* 1 aza ertain zatitu / *berza mediana troceada;* 2 patata ertain zuritu zatitu / *patatas medianas peladas troceadas;* 2 baratxuri-zizter / *dientes de ajo;* gatza / *sal;* olio / *aceite.*

Iturria / *fuentes:* www.gastronosfera.com

www.baztan.eus; [facebook.com/zerjanhalakobaztan](https://www.facebook.com/zerjanhalakobaztan)