

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

UDAREA PERA

Udarearen % 87 ura da. Gorputzak behar duen ur gehiena jatekoetatik eta likidoetatik dator.

El 87 % de la pera es agua. La mayor parte del agua que el cuerpo necesita procede de los alimentos y de los líquidos.



Ba al zenekien European hazten diren udareondo jatorria K.a.1.000 -2.000 ingurukoa dela?

¿Sabías que el origen de los perales cultivados en Europa se remontan, probablemente, a 1.000-2.000 a.c.?

www.baztan.eus Iturria / fuente: www.antojococina.com



Osagaiak / ingredientes: 2 udare handi ondu zurituak eta zuztarra kendua / peras grandes maduras peladas y descorazonadas; 60 g txokolate zuri / chocolate blanco; 250 ml behi-esne / leche de vaca.



“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

SUKALDARIA | Cocinera: BELEN URRUTIA Elbeteko Posada
ABUZTUAK 4: 13:00 | 20:00
 Tomate melatuak • Tomates confitados.
ABUZTUAK 11: 13:00 | 20:00
 Patatak baporean eginak eta piperrekin maneatuak • Patatas al vapor aliñadas con pimientos.
ABUZTUAK 18: 13:00 | 20:00
 Kuitaxo eta arroz pastela • Pastel de calabacín y arroz.
ABUZTUAK 25: 13:00 | 20:00
 Udare eta txokolate irabiakia • Batido de pera y chocolate



Laguntzailea / patrocinador:
CAJA RURAL DE NAVARRA
 www.ruralvia.com/navarra

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Baratzeak denbora eta zaintza eskatzen du, horregatik, joan-etorrietan astirik ez galtzeko, baserritik hurbil egoten da. La huerta exige tiempo y cuidados, por ello, al objeto de evitar perder tiempo en desplazamientos, se encuentra cerca del caserío.

TOMATEA TOMATE

Tomatea likopenoaren iturri nagusia da. Likopenoak zelulak babesten ditu oxidatitok. Oxidazioaren ondorioa da zelulen zahartzea.

El tomate es la principal fuente de licopeno. Sustancia que protege a las células de la oxidación celular responsable de su envejecimiento.



Ba al zenekien bere honetako tomateen jatorria Frantziako hegoaldean, Ageneko zonaldean hain zuzen, hautatutako hazietan dagoela?

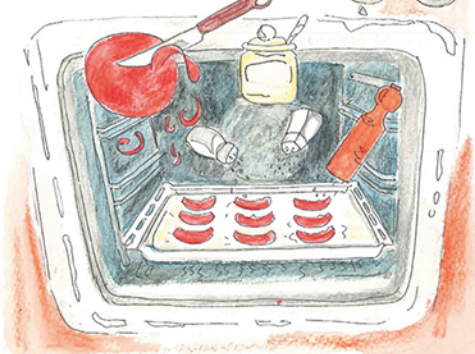
¿Sabías que las variedades autóctonas antiguas proceden de semillas seleccionadas en el sur de Francia, en concreto en la zona de Agen?

TOMATE MELATUAK TOMATES CONFITADOS



1 tomateak zuritu, atalak egin eta hazia kendu / pelar los tomates, cortar en gajos y despepitar

TOMATEAK



2 gozatu tomateak gatz, azukre, xarbot eta piperbeltzarekin / aliñar los tomates con sal, azúcar, tomillo y pimienta

3 200° 5' labean / horno

4 utzi labe itzaliaren barnean 12 h atea itxita / mantener dentro del horno apagado y con la puerta cerrada 12 h

OLIOA

1 paratu olio ausarki su motelean baratxuri, iltze, erramu-hosto eta piperbeltz aleekin baratxuriak melatu arte / poner abundante aceite a fuego suave con los ajos, el clavo, las hojas de laurel y los granos de pimienta hasta que se confiten los ajos

2 itzali eta utzi 12 h / Apagar y dejar reposar 12 h

estali tomateak olioarekin / cubrir los tomates con el aceite



BERATU

utzi beratzen / dejar macerar

Iradokizuna: atera mahaira ogi txigortuaren gainean eta ardi-gasnaz lagunduta / Sugerencia: servir sobre tostada de pan acompañado de queso de oveja.

Osagaiak / ingredientes: 1 k tomate ondu / maduros; gatza / sal; azukrea / azúcar; 1 koilaratxokada xarbot-hosto / cucharadita de hojas de tomillo; piperbeltz chotua / pimienta molida; olio / aceite; 8 baratxuri-ziter / dientes de ajo; 1 iltze / clavo; 3 erramu-hosto / hojas de laurel; 1 koilaratxokada piperbeltz-ale / cucharadita de pimienta en grano.

www.baztan.eus Iturria / fuente: 100 recetas para casa. Santi Santamaria.

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

PIPERRA PIMIENTO

Piperra hainbat bitaminen iturri da, horien artean C bitaminarena. C bitamina behar-beharrezkoa da hezur, kartilago, muskulu eta odol-hodien estruktura-rako.

El pimiento es fuente de varias vitaminas, entre ellas de la vitamina C. Ésta es esencial para la estructura de los huesos, cartilago, músculo y vasos sanguíneos.



Ba al zenekien piperraren jatorria Ameriketara dagoela?

¿Sabías que el pimiento es originario de América?

www.baztan.eus Iturria / fuente: www.elcomidista.elpais.com

Patatak baporean eginak eta piperrekin maneatuak

Patatas al vapor aliñadas con pimientos

patatak+piperrak +baratzuriak 5'

patatak 5' gehiago / más

Patatak xerra loditan moztu, estali saltsarekin, gazitu, utzi 30' Cortar en rodajas gruesas, cubrir con la salsa, salar y reservar 30'

saltsa: piperrak + baratzuriak xehatu, olioaz estali, utzi 30' picar, cubrir con aceite y reservar 30'

Osagaiak / ingredientes: 800 g patata txiki zuritu / pequeñas peladas; 3 piper berde handi / pimientos verdes grandes; 3 baratzuri-zizter / dientes de ajo; olioa / aceite; gatza / sal.

KUIATXOA CALABACÍN

Kuiatxoa kaloria-eduki gutienetako barazkia da, horregatik pisuaren kontrolerako dietetarako aproposa da.

El calabacín, al tratarse de una de las hortalizas con menor contenido calórico, es idóneo para dietas de control de peso.



Ba al zenekien kuiatxo planta batek 150x100 cm-ko landare tarte behar duela?

¿Sabías que el área óptima de plantación de un calabacín es de 150x100cm?

www.baztan.eus Iturria / fuente: www.cocidodesopa.blogspot.com

Kuiatxo eta arroz pastela Pastel de calabacín y arroz

nahastu eta kazulara bota / mezclar y añadir a la cazuela: arrautzak+perrexila+menda+behi-gasna+gatza+piperbeltza

1 tipulina sueztitu / pochar

2 arroza 2' eragin / remover

3 ardo zuria / alcohola lurrundu arte / hasta evaporar el alcohol

4 salda

5 arroza egina dagoelarik itzali sua / apagar el fuego cuando el arroz esté cocinado

6 kuiatxo xukatu 10' eta bota kazulara / escurrir 10' y añadir a la cazuela

7

8 nahastea / mezcla labean sartu / meter al horno 180° 35'

Atera xerratan moztuta; hotz, bero edo epel / Servir cortado en rodajas; frío, caliente o templado

Osagaiak / ingredientes: 2 koilarakada olio / cucharadas de aceite; 1 tipulina / cebolleta; 50 g arroz; 50 ml ardo zuria / vino blanco; 150 ml salda / caldo; 450 g kuiatxo 1x1x1 cm-ko kubotan moztuta / calabacín cortado en cubos de 1x1x1 cm; 4 koilarakada perrexila xehatu / cucharadas perejil picado; 2 koilarakada menda xehatu / cucharadas menta picada; 2 arrautza / huevos; 100 g behi-gasna / queso de vaca; gatza / sal; piperbeltza / pimienta.