

# “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**

## ERREMOLATXA GORRIA REMOLACHA ROJA

Erremolatxa gorriari kolore gorria ematen dioten koloratzaileen artean betanina da nagusia. “Erremolatxa-gorri” edo “betanina” pigmentuak elikagai-gehigarriaren kategoria legala du. Horregatik, koloratzaile naturalen azpitaldean dago, E-162 kodearekin.

*La betanina es el componente principal del colorante de la remolacha roja. El pigmento “rojo remolacha” o “betanina” tiene la categoría legal de aditivo alimentario, estando incluido en el subgrupo de colorantes naturales con el número de código E-162.*

Ba al zenekien erremolatxak klima gozo eta epela behar duela?

*¿Sabías que la remolacha requiere un clima suave y templado?*

Iturria / fuente: [www.love-beets.es](http://www.love-beets.es)

## Erremolatxa gorri eta intxaur dipa *Dip de remolacha roja y nueces*



- ➔ Osagai guztiak xehatu pasta bat egin arte.
- ➔ Picar todos los ingredientes hasta conseguir una pasta.

Osagaiak / ingredientes: 250 g erremolatxa gorri egosi / remolacha roja cocida; 1 baratxuri-zizter / diente de ajo; 50 g intxaur xehatu / nueces picadas; 1 perrexil-eskukada / puñado de perejil; 3 koilaratxokada olio / cucharaditas de aceite; 2 koilaratxokada ardo-ozpin / cucharadita de vinagre de vino; gatza / sal.; piperbeltz beltza ehotua / pimienta negra molida.

### Xaloe telebista “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

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

**ABUZTUAK 3:** 13:00 / 20:00

Erremolatxa gorri eta intxaur dipa / Dip de remolacha roja y nueces.

**ABUZTUAK 10:** 13:00 / 20:00

Leka-pastitsioa / Pastitsio de vainas.

**ABUZTUAK 17:** 13:00 / 20:00

Patata eta porru pure ezberdina / Un puré diferente de patata y puerro.

**ABUZTUAK 24:** 13:00 / 20:00

Aran eta izpiliku baklava / Baklava de ciruelas y lavanda.



**Baztango Udala**

# “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**

## LEKA VAINA

Lekak sodio guti du. Sodio guti duten elikagaiak proposak dira sodio gutiko dietetan.

*Las judías verdes tienen un bajo contenido en sodio. Los alimentos con bajo contenido en sodio son apropiados en las dietas con restricción de sodio.*

Ba al zenekien lekak gehien inportatzen duen lurraldetariko bat Euskadidela?

*¿Sabías que uno de los territorios que más vainas importa es Euskadi?*

2017 abuztua



## LEKA-PASTITSIOA PASTITSIO DE VAINAS



► Egesi makarroiak / Cocer los macarrones.

► Egesi leka / Cocer las vainas.

► Leka-krema: Sueztitu tipula eta baratxuri xehatuak. Bota egositako leka erdiak. Erregosi dena 3'. Utzi epeltzen.

Puretu frijitutako guztia arrautzekin, perrexilarekin, intxaur muskatuarekin, gatzarekin eta piperbeltz beltzarekin.

*Crema de vainas: Pochar la cebolla y los ajos picados. Añadir la mitad de las vainas cocidas. Freír 3'. Dejar templar.*

*Triturar lo frito con los huevos, el perejil, la nuez moscada, la sal y la pimienta negra.*

► Nahasi leka-krema, gainerako leka egosiak, makarroiak eta gasna samurra. Mezclar la crema de vainas, el resto de las vainas cocidas, los macarrones y el queso tierno.

► Egin besamela / Preparar una bechamel.

► Gurineztatu labe-molde bat. Paratu labe-moldean egindako nahastea. Estali besamelarekin. Paratu gaintik gasna birrindua. Sartu labean 30' 180°C.

*Untar con mantequilla un molde de horno. Poner en él la mezcla anterior. Cubrir con la bechamel. Rallar queso por encima. Hornear 30' a 180°C*



Osagaiak / ingredientes: 100 g makarroi / macarrones; 100 g gasna samur puskatu / queso tierno troceado; 1000 g leka / vainas; 1 tipula / cebolla; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; olio / aceite; 2 arrautza / huevos; perrexila / perejil; intxaur muskatu / nuez moscada; gatz / sal; piperbeltz beltz ehotu / pimienta negra molida; besamela / bechamel; 100 g gasna birrindu / queso rallado.

# “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**

## PATATA

Patata berriaren %12-16 almidoia da. Begetalek erreserba-energia gehiena almidoi gisara egiten dute.

*La patata recién cosechada contiene entre un 12% y un 16% de almidón. El almidón constituye la forma más generalizada de reserva energética en los vegetales.*

Ba al zenekien patata landatzea hedatu zela Euskal Herri osoan, batez ere Araban, Independentzia Gerra ondoren; bertakoek ikusi zutelarik soldadu frantsesak loditu egiten zirela eta ez, alderantziz, eritu, soroetan ebatsitako patatak jan ondoren?

*¿Sabías que el cultivo de la patata se extendió en Euskal Herria, sobre todo en Álava, a partir de la Guerra de la Independencia cuando los nativos comprobaron que los soldados franceses que robaban estos tubérculos en los campos para comerlas no enfermaban y engordaban?*

**2017 abuztua**



## PATATA ETA PORRU PURE EZBERDINA UN PURÉ DIFERENTE DE PATATA Y PUERRO

Egosi porru eta patata gurinarekin, xarbotarekin eta erramu-hostoarekin batera.

Kendu xarbot-adaxkak eta erramu-hostoa.

Pure lodi-lodi bat egin puregailuarekin.

Paratu purea kontserbako pote batean. Pure gainean arrautza gordin bat paratu. Gazitu. Olio turrusta bat bota gainetik. Itxi kontserbako potea eta egosi eltze batean maria bainuan 15’.

Jateko dena nahasi.

Iradokizuna: Laguntzen ahal da txistor papurrekin, magra txirbilekin, onddoekin edo patata frijituekin.

*Cocer las patatas y el puerro junto con la mantequilla, el tomillo y el laurel.*

*Eliminar el tomillo y el laurel.*

*Hacer un puré espeso con el pasapurés.*

*Poner el puré en un bote de conserva. Colocar encima del puré un huevo crudo. Salar. Echar un chorrito de aceite por encima. Cerrar el bote de conserva. Cocer en una olla al baño maría 15’*

*Para comerlo mezclarlo todo*

*Sugerencia: Se puede acompañar con migas de txistorra, virutas de jamón, hongos o patatas fritas.*

Osagaiak / ingredientes: PUREA: 500 g patata; 100 g porru / puerro; 50 g gurin / mantequilla; 2 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo; 1 erramu-hosto/ hoja de laurel; gatza / sal. GAINERAKOA / RES TO: 6 arrautza / huevos; olioa / aceite; gatza / sal..

# “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 gainetik. 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..

