

2018 OTSAILA  
**NEGUKO BARATZEA**  
**HUERTA DE INVIERNO**

Garaiko elikagaiak haien ziklo naturala jarraituz ekoizten dira.

*Los alimentos de temporada se cultivan siguiendo su ciclo natural.*

**ZER JAN, HALAKO BAZTAN**



Iturria / fuente: <http://www.lowcarb.es>

Xehatu pella birringailu batekin edo sukaldeko robot batekin arroz pikor baten neurriko puskek egin arte.

Egosi xehatutako pella baporean. Pella maneatzeko saltsa: nahasi ozpina, azukrea eta gatza. Berotu dena urtu arte.

Nahasi pella egosia eta saltsa.

Pataskatu ahuakatea

Nahasi ahuakatea, pella eta limoi-ura.

Esku bustiekin nahasketaren puska txikiak hartu eta puska horiei “kroketa” forma eman.

“Kroketa” bakoitzaren gainean paratu arrautza egosia edo amuarrain gordina edo tortilla frantsesa...

Lagundu wasabi pixka batekin.

*Triturar la coliflor con un rallador o un robot de cocina hasta conseguir trocitos del tamaño de un grano de arroz.*

*Cocer al vapor la coliflor triturada.*

*Salsa para aderezar la coliflor: mezclar el vinagre, el azúcar y la sal. Calentarla hasta que se disuelva todo.*

*Mezclar la coliflor cocida y la salsa.*

*Machacar el aguacate.*

*Mezclar la coliflor, el aguacate y el zumo de limón.*

*Con las manos mojadas coger trocitos de masa y darles forma de “croqueta”.*

*Colocar encima de cada “croqueta” huevo cocido o trucha cruda o tortilla francesa...*

*Acompañar con un poco de wasabi.*

## **Pella-nigiri** **Nigiris de co-** **liflor**

**Osagaiak / ingredientes:** pella erdi bat /  $\frac{1}{2}$  coliflor; 25 cl sagar-ozpin / vinagre de manzana; 1 koilaratxokada azukre / cucharadita azúcar; gatza / sal; 1 ahuakate ondu / aguacate maduro; 2 koilarakada limoi-ur / cucharadas de zumo de limón; gainean paratzeko: arrautza egosia, tortilla frantsesa, amuarrain gordina... / Para cubrir la base: huevo cocido, tortilla francesa, trucha cruda...  
**Laguntzeko / acompañamiento:** wasabi.

### **Pella / Coliflor**

Pellak oxalato guti ditu. Oxalato guti duten elikagaiak baimenduak daude oxalototan oinarri duten nefrolitiasiei aurrea hartzeko dietetan.

*La coliflor es un alimento con bajo contenido en oxalatos. Los alimentos con bajo contenido en oxalatos están permitidos en las dietas para prevenir la litiasis renal por oxalatos.*

Ba al zenekien argi soberak pellaren hazkunderan pellaren burua iluntzea eragiten duela?

*¿Sabías que un exceso de luz en la fase de crecimiento de la coliflor produce una coloración crema de la misma?*



2018 OTSAILA  
**NEGUKO BARATZEA**  
**HUERTA DE INVIERNO**

Garaiko elikagaiak haien ziklo naturala jarraituz ekoizten dira.

*Los alimentos de temporada se cultivan siguiendo su ciclo natural.*

**ZER JAN, HALAKO BAZTAN**



Iturria / fuente: <http://www.gastronomiaycia.republica.com>

**BERBERETXOAK**

1-Bereizi berberetxoak eta likidoa. Gorde likidoa. 2-Nahasi ongi berberetxo xukatuak, romesco-saltsa, limoi-ura, piperbeltz beltza eta olio zurrusta bat. 3-Utzi marinatzen.

**PORRUAK**

1-Garbitu porruak. Kendu zati berdeena. 2-Paratu porruak zartagin batean olio eta gatz pixka batekin. 3-Gorritu porruak, poliki-poliki, alde guztietatik. 4-Bota porru gorrituei berberetxoen likidoa eta eduki su motelean salda loditu eta karamelizatu arte.

**MAHAIRA ATERA:** Atera porruak berberetxo hotz edo epelekin, eta bota gainetik marinadako gelditzen den likidoa.

**BERBERECHOS.**

1-Separar los berberechos del líquido. Reservar el líquido. 2-Mezclar bien los berberechos escurridos, la salsa romesco, el zumo de limón, la pimienta negra y un chorrillo de aceite. 3-Dejar marinar.

**PUERROS**

1-Limpiar los puerros. Eliminar la parte más verde. 2-Poner los puerros en una sartén con un poco de aceite y sal. 3-Dóralos por todos los lados lentamente. 4-Añadir a los puerros dorados el líquido de los berberechos y mantenerlos a fuego suave hasta que el líquido se haya reducido y se haya caramelizado.

**SERVIR:** Servir los puerros con los berberechos fríos o templados. Regar los puerros con el jugo resultante de la marinada.

**Porruak berberetxoekin romesco-saltsan**  
**Puerros con berberechos en salsa romesco**

**Osagaiak / ingredientes:** 4 porru / puerros; berberetxo-lata bat / 1 lata de berberechos; 3 koilarakada romesco-saltsa / cucharadas salsa romesco; 1 koilaratxokada limoi-ur / 1 cucharadita de zumo de limón; piperbeltz beltz ehotua / pimienta negra molida; olio / aceite; gatz / sal.

**Porrua / Puerro**

Porrua sufreaken iturri da. Sufreak keratinaren sintesian parte hartzen du. Keratinak larruko zelulek duten traumatismoei eusteko ahalmena hobetzen du. El puerro es fuente de azufre. El azufre interviene en la síntesis de queratina. La queratina mejora la capacidad de las células de la piel para soportar los traumatismos.

Ba al zenekien Heredotoren arabera, K.a. V. mendea, piramideak eraiki zituzten esklaboei baratxuriak, porruak eta tipulak eman zitzaizkiela jateko osasuntsu eta indartsu egoteko?

¿Sabías que según cuenta Herédoto, siglo V a. C., a los esclavos que construyeron las pirámides les dieron de comer ajos, puerros y cebollas para mantenerlos fuertes y sanos?



2018 OTSAILA  
**NEGUKO BARATZEA**  
**HUERTA DE INVIERNO**

Garaiko elikagaiak haien ziklo naturala jarraituz ekoizten dira.

*Los alimentos de temporada se cultivan siguiendo su ciclo natural.*



Iturria / fuente: <http://www.directoalpaladar.com>

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### Azenario- ñokiak Ñoquis de zanahoria

Egosi azenarioak, xukatu eta pure egin. Ongi nahasi, ore bat egin arte, azenario-purea, gatza, arrautza, gurina, gasna birrin-dua eta irina.

Paratu oreka mahai irineztatu batean eta 2 cm-ko diametroa duten zilindroak egin. Moztu zilindroak 2 cm-ko pusketatan (ñokiak).

Sartu ñokiak ur irakitan eta utzi azalera joan arte (2-3').

Atera mahaira bero-bero olio-zurrusta batekin maneatuak.

*Cocer las zanahorias, escurrirlas y hacerlas puré.*

*Hacer una masa mezclando bien el puré de zanahorias, la sal, el huevo, la mantequilla, el queso rallado y la harina.*

*Colocar la masa en una mesa enharinada y formar con ella cilindros de 2 cm de diámetro.*

*Cortar cada cilindro en trozos de 2 cm (ñoquis).*

*Meter los ñoquis en agua hirviendo y dejarlos hasta que suban a la superficie (2-3').*

*Servirlos calientes aderezados con un chorrito de aceite.*

Osagaiak / ingredientes: 100 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; 500 g azenario garbi puskatu / zanahorias limpias troceadas; 1 koilaratxokada gatz / cucharadita sal; 1 arrautza / huevo; 20 g gurin / mantequilla; 300 g irin / harina.

#### Azenarioa / Zanahoria

Azenarioak sakarosa du. Sakarosa disakarido (fruktosa eta glukosa) bat da. Gorputzak disakaridoak monosakaridotan eraldatu behar ditu xurgatu ahal izateko. La zanahoria contiene sacarosa. La sacarosa es un disacárido (fructosa y glucosa). El organismo, para poder absorber los disacáridos, tiene que convertirlos en monosacáridos.

Ba al zenekien 2016an Nafarroan 13 ha eman zirela azenarioa landatzeko?  
¿Sabías que en Navarra en 2016 se destinaron 13 ha al cultivo de zanahorias?



2018 OTSAILA  
**NEGUKO BARATZEA**  
**HUERTA DE INVIERNO**

Garaiko elikagaiak haien ziklo naturala jarraituz ekoizten dira.

*Los alimentos de temporada se cultivan siguiendo su ciclo natural.*

**ZER JAN, HALAKO BAZTAN**



Iturria / fuente: <http://www.elosocobotas.wordpress.com>

**PASTELA**

Frijitu urdaiazpikoa.

Bota porrua, tomatea eta aza. Suezti-tu su motelean dena egosi arte

Bota gatza, piperbeltza, azukre pixka bat eta limoi-ur zurrusta bat.

Itzali sua eta utzi epeltzen.

Nahasi barazki eta urdaiazpiko xukatuak arrautza irabiatuekin.

Paratu nahastea labe-molde batean eta sartu labean 25' 200 °C.

**SALTSA**

Nahasi osagai guztiak.

**PASTEL**

Freír el jamón.

Añadir el puerro, el tomate y la berza. Rehogar a fuego suave hasta que esté todo cocido.

Añadir sal, pimienta, un poco de azúcar y un chorrito de zumo de limón.

Apagar el fuego y dejar templar.

Mezclar la verduras y el jamón escurridos con los huevos batidos.

Poner la mezcla en un molde y meter al horno 25' 200 °C.

**SALSA**

Mezclar todos los ingredientes.

## **Aza-pastela**

### **Pastel de berza**

Osagaiak / ingredientes: **PASTELA:** 500 g aza garbi xehatu / berza limpia picada; 12 g urdaiazpiko xehatu (aukerakoa) / jamón picado (opcional); 225 g porru xehatu / puerro picado; 60 ml tomate xehatu / tomate triturado; 4 arrautza irabiatu / huevos batidos; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; azukrea / azúcar; limoi-ur zurrusta bat / un chorrito de zumo de limón; olioa / aceite. **SALTSA:** 190 g jogurt / yogur; 2,5 latakoto tomate xehatu; tomates de lata triturados; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; azukrea / azúcar; limoi-ur zurrusta bat / un chorrito de zumo de limón.

### **Aza / Col**

Aza K bitamina iturri da. K bitamina koagulazio faktore batzuren sintesiarendako beharrezko kofaktore bat da

*La berza es una fuente de vitamina K. La vitamina K es un cofactor necesario para la síntesis de algunos factores de la coagulación.*

Ba al zenekien azak biltzen duen zapore-aitzindarien kopurua udako beroarekin eta lehortearekin handitzen dela, eta hotzarekin, hezetasunarekin eta argi gutxiagorekin, berriz, gutxitzen dela?

*¿Sabías que la cantidad de precursores de sabor que la col almacena aumenta con el calor de verano y la sequía, y disminuye con el frío, la humedad y la luz menos intensa?*

