

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Udazkena sagarrak, intxaurrek, gaztainak, barazkiak, ondoak... biltzeko garaia dugu.

El otoño es tiempo de recolección: manzanas, nueces, castañas, hortalizas, hongos...

UDAZKENERAKO
PARA OTOÑO

KALABAZA

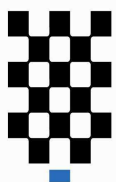
Kalabaza zuntzan aberatsa da. Zuntzak digestio-sistemaren funtzio guztietan zeregina du, mastekatzetik hasita gorputza libratu arte.

La calabaza es rica en fibras. La fibra juega un papel en todas las funciones del sistema digestivo, desde la masticación hasta la evacuación de las heces.

Ba al zenekien Baztanen kalabazak karriketetan paratzeko tradizioa ameriketatik etorritako “Halloween” moda baino aise lehenagoa zela?

¿Sabías que la tradición en Baztan de colocar calabazas en la calle era muy anterior a que llegara la moda del “Halloween” americano?

2016 urria



Baztango Udala

KALABAZA TXIGORTUZKO KREMA

CREMA DE CALABAZA TOSTADA

1 gehitu tipula eta bara txuriak; utzi suan kalabaza txigortu arte / añadir la cebolla y los ajos; dejar al fuego hasta tostar la calabaza

1

su ertainean gorritu / dorar a fuego medio

2 gatza eta piperbeltza bota; gehitu salda; utzi su motelean kalabaza guritu arte / salpimentar; añadir el caldo; dejar a fuego suave hasta que se ablande la calabaza

2

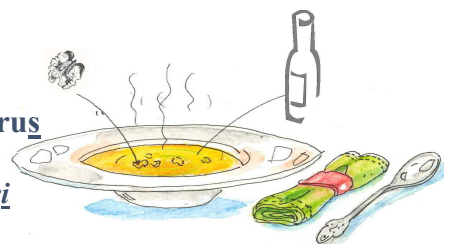
3

3 gehitu esnea, txitxirioak eta olio zurrua. Puretu / añadir la leche, los garbanzos y un chorrillo de aceite. Triturar



Iradozizuna: atera mahaira olio-zurrua eta intxaur txigortu xehatuekin.

Sugerencia: servir con un chorrillo de aceite y unas nueces picadas tostadas



Osagaiak / ingredientes: 500 g kalabaza azalik eta hazirik gabe / sin piel ni pepitas; olio / aceite; 1 tipula / cebolla; 4 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 350 ml salda / caldo; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; 150 g txitxirio egosi bero / garbanzos cocidos calientes; 80 ml behi-esne / leche de vaca.