

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

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 la pérdida de tiempo en desplazamientos, se encuentra cerca del caserío.*

**Udako baratzea**  
*Huerta de verano*

## PIPERRA PIMIENTO

Piperra hainbat bitaminen iturri da, horien artean C bitaminarena. C bitamina behar-beharrezkoa da hezur, kartilago, muskulu eta odol-hodien estruktura-rako. C bitamina beroarekiko sentikorra da, horregatik hain garrantzitsua da barazki gordinak edo guti eginak jatea.

*El pimiento es fuente de varias vitaminas, entre ellas de la vitamina C. Ésta es esencial para la estructura de los huesos, cartílago, músculo y vasos sanguíneos. La vitamina C es sensible al calor, de ahí la importancia de consumir verduras crudas o poco cocinadas.*

Ba al zenekien piperraren jatorria Ameriketean dagoela?

*¿Sabías que el pimiento es originario de América?*

2016 abuztua



Baztango Udala



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

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