

“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 perder tiempo en desplazamientos, se encuentra cerca del caserío.

Udako baratzea
Huerta de verano

TOMATEA

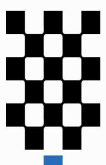
Tomatea likopenoaren iturri nagusia da. Likopenoak zelulak babesten ditu oxidaziotik. Oxidazioaren ondorioa da zelulen zahartzea.

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?

2016 abuztua



Baztango Udala

TOMATE MELATUAK TOMATES CONFITADOS



TOMATEAK



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

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

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

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

estali tomateak olioarekin / cubrir los tomates con el aceite



BERATU



utzi beratzen / dejar macerar