

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

PIKUA HIGO

Pikua karbohidratotan aberatsa da. Karbohidratoek ematen diete berehalako eta erreserbako energia zelulei.

El higo es rico en hidratos de carbono. Los hidratos de carbono aportan a las células la energía inmediata y la energía de reserva.



Ba al zenekien munduan pikondo soroeak 448 000 ha baino gehiago okupatzen dutela?

¿Sabías que la superficie mundial de cultivo de la higuera supera las 448 000 ha?

www.baztan.eus Iturria / fuente: www.gastronomiaycia.republica.com

Piku eta gasna fresko sconak Scones de higos y queso fresco



1 Iradokizuna: meriendatzeko, gasnarekin jateko edo kafearekin hartzeko
Sugerencia: para merendar, comer acompañado de queso o tomar con el café

2 Osagaiak / ingredientes: 250 g irin / harina; 230 g piku ondu fresko zuritu / higos maduros frescos pelados; 100 g gasna fresko / queso fresco; 50 ml behi-esne / leche de vaca; 50 g gurin beratz / mantequilla blanda; 35 g intxaurre / nueces picadas; 10 g legamia / levadura; 5 g gatz / sal; 30 g azukre / azúcar.



“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

SUKALDARIA | Cocinera: BELEN URRUTIA Elbeteko Posada

URRIAK 6: 13:00 | 20:00

Onddoak eskabetxean • Hongos en escabeche.

URRIAK 13: 13:00 | 20:00

Kalabaza txigortuzko krema • Crema de calabaza tostada.

URRIAK 20: 13:00 | 20:00

Ardiki hanburgesa • Hamburguesa de oveja.

URRIAK 27: 13:00 | 20:00

Piku eta gasna fresko sconak • Scones de higos y queso fresco



Baztango Udala

ONDDOAK HONGO

Onddoen proteinen aminoazido-konposizioa animalia - jatorrikoen proteinei iduriagoa da landare-jatorrikoen proteinei baino.

La composición de aminoácidos de las proteínas de las setas es más parecida a la de la proteína animal que a la de la vegetal.



Ba al zenekien onddoei buruzko lehen aipamen filologikoa 1562koa dela eta hartan “pirrichicuac” “hongos de prado” gisara itzulia agertzen dela?

¿Sabías que la primera referencia filológica sobre los hongos data de 1562, y que en ella aparece la traducción de “pirrichicuac” como “hongos de prado”?

2016 URRIA

ONDDOAK ESCABETXEAN

HONGOS EN ESCABECHE



1 su motelean barazkiak suezitu arte / a fuego suave hasta pochar las verduras

2 suezitutako barazkiei gehitu (onddoak gehitu baino lehen su bizian saltatu) / añadir a las verduras pochadas (antes de añadir los hongos saltarlos a fuego fuerte).

3 15' su motelean / a fuego suave

Iradozikuna: atera mahaira hotz edo epel ogi txigortuaren gainean / Sugerencia: servir frío o templado sobre tostada de pan

Osagaiak / ingredientes: 800 g onddo / hongos; 200 ml olio / aceite; 80 ml jerez-ozpin / vinagre de jerez; 2 tipula / cebollas; 4 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 1 koilarotxakada piperbeltz-ale / cucharadita de pimienta en grano; 1 erramu-hosto / hoja de laurel; 2 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo; gatz / sal.

www.baztan.eus Iturria / fuente: www.hogarmania.com

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

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.

Iturria / fuente: www.gastronomiaycia.republica.com

KALABAZA TXIGORTUZKO KREMA

CREMA DE CALABAZA TOSTADA

1 su ertainean gorritu / dorar a fuego medio

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

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

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

Iradokizuna: atera mahaira olio-zurrua eta intxaurre 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.



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

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

ARDIKIA CARNE DE OVEJA

Ardi haragiak goi-mailako kalitateko proteinak ditu, eta burdin eta B taldeko bitaminen iturri da. Burdina odolaren osagaia da eta oxigenoaren garraioan parte hartzen du.

La carne de oveja es una fuente de proteínas de alta calidad, así como de hierro y vitaminas del grupo B. El hierro es un componente del proceso de transporte de oxígeno.



Ba al zenekien Baztanen urtean 5000 ardi-buru haragitarako direla?

¿Sabías que en Baztan se destinan 5000 ovejas al año para consumo de carne?

ardiki hamburgesa

hamburguesa de oveja

1 Osagai guztiak NASHASI / MEZCLAR todos los ingredientes

2 24 h

3 Plantxan

Iradokizuna: Atera txápata opil batean piperada eta ardigasna birrindua-rekin. *Sugerencia: Servir en bollo de chapa con piperada y queso de oveja rallado*

Osagaiak / ingredientes: 700 g ardiki xehatu / carne picada de oveja; 3 ogi-xerra azalik gabe esnean bustiak / rebanadas de pan sin corteza remojadas en leche; 1 arrautza / huevo; 1 tipula suezitu / cebolla pochada; 3 baratxuri-zizter birrindu / dientes de ajo prensados; perrexil xehatu / perejil picado; gatza /sal; piperbeltza / pimienta; olio / aceite.

www.baztan.eus