

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

## ZERRIKIA CARNE DE CERO

Zerriaren gihar-haragian, koipe gutien duten zatiek 4-8 g koipe baizik ez dute 100 gramoko.

Las partes más magras del cerdo tienen alrededor de 4-8 g de grasa por 100 g de alimento completo.



Ba al zenekien Baztanen zerria hiltzen zen egunean zerriki puskak (odolki, gibel...) eramaten zirela barrideei opari gisa?

¿Sabías que en Baztan el día de la matanza se llevaban partes del cerdo (morcilla, hígado...) a las/los vecinos/as a modo de presente?

www.baztan.eus Iturria / fuente: Las tapas de Dani García.

**T**XAPATA TXISTOR PAPURREKIN, TIPULA KAREMELIZATUARE KIN ETA TABASKO-SAL TSAREKIN

*BOLLO DE CHAPATA CON MIGAS DE TXISTORRA, CEBOLLA CAMELIZADA Y SALSA DE TABASCO*



**TIPULA KAREMELIZATUA**  
EDUKI SUAN TIPULA ARRAS XEHATUA KAREMELIZATU ARTE HASTA KAREMELIZAR LA CEBOLLA MUÝ PICADA



**TXISTOR PAPURRAK**

- 1) TXISTOR PAPURRAK SUEZTITU / REHOGAR
- 2) BOTA SALDA ETA EGOSI 2' / AÑADIR EL CALDO Y COCER 2'
- 3) PAPURRAK XUKATU / ESCURRIR

**TABASKO-SAL TSA**  
OSAGAI GUZTIAK NAHASI MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES



SAL TSA TIPULA BAPURRAK SAL TSA

Osagaiak / ingredientes: TIPULA KAREMELIZATUA / CEBOLLA KAREMELIZADA: 150 g tipula / cebolla; 25 ml olio / aceite; TXISTOR PAPURRAK / MIGAS DE TXISTORRA: 250 g txistor papur / migas de txistorra; 50 ml salda / caldo; TABASKO-SAL TSA: 50 g mahonesa; 15 g mostaza; 1 tabasko-tanta / gota.

Hau izanen da etxebizitzetara ailegatuko zaizuen hondarreko eskuorri inprimatua. Hemendik aitzin izanen gaituzue [www.baztan.eus](http://www.baztan.eus)-en eta [Facebook.com Zer Jan Halako Baztan](https://www.facebook.com/ZerJanHalakoBaztan)-en

Este será el último ejemplar impreso que recibiréis en vuestros domicilios. A partir de ahora nos encontraréis en [www.baztan.eus](http://www.baztan.eus) y en [Facebook.com/Zer Jan Halako Baztan](https://www.facebook.com/ZerJanHalakoBaztan).

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

## ZERRI HILTZEA MATANZA

Odolarekin, odolkiak; haragiarekin, txistorrak; eta gainerakoa idortzeko.

Con la sangre, morcillas; con la carne, txistorras; y el resto para secado...

## ZERRIKIA CARNE DE CERDO

Zerriaren zati koipe-suenen %30 koipea da.

Las partes más grasas del cerdo tienen alrededor de 30 g de grasa por 100 g de alimento completo.



Ba al zenekien Baztango etxeetan hiltzen diren bargoek 8-12 hilabete izaten dituztela, eta urdamek, gehenez, 3 bat urte?

¿Sabías que la edad de los cerdos de cebo que se matan en los hogares de Baztan es de 8-12 meses, y la de las cerdas de cría, aproximadamente, 3 años como máximo?

**XINGARRA TERIYAKI-SALTSAREKIN GLASATUA**

**PANCETA GLASEADA CON SALSA TERIYAKI**

30'



BARA TXURIZITERRAK  
TIPULA  
GATZA  
PIPER-BELTZ-ALEAK  
XINGARRA

Labea / horno 180° 30'

www.baztan.eus Iturria / fuente: La comita de la familia. Ferram Adria

Osagaiak / ingredientes: 800 g xingar / panceta; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 1/2 tipula / cebolla; 8 piperbeltz-ale / granos de pimienta negra; 1 l ur / agua; gatza / sal; 400 g teriyaki-saltsa / salsa teriyaki.



## “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

**SUKALDARIA | Cocinera:** BELEN URRUTIA Elbeteko Posada

**ABENDUAK 1: 13:00 | 20:00**

Xingarra teriyaki-saltsarekin glasatua • Panceta glaseada con salsa teriyaki

**ABENDUAK 8: 13:00 | 20:00**

Odolki-kroketak • Croquetas de morcilla.

**ABENDUAK 15: 13:00 | 20:00**

Saiheskiak ardi-gasna parmentierarekin eta piper-kremarekin  
Costillas con parmentier de queso de oveja y crema de pimientos.

**ABENDUAK 22: 13:00 | 20:00**

Txapata txistor papurrekin, tipula karemelizatuarekin eta tabasko-saltsarekin  
Chapata con migas de txistorra, cebolla caramelizada y salsa de tabasco.

2016 ABENDUA



**Baztango Udala**

Laguntzailea / patrocinador:

**Albaitaritzza**

DL IG NA 419 2016

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

## ZERRIKIA CARNE DE CERDO

Zerriaren makronutrienteak (proteinak, koipeak eta karbohidratoak) hiltzen den zerriaren adina eta elikadura, eta jaten den zerriki zatiaren araberrakoak dira.

La carne de cerdo tiene un contenido en macronutrientes (proteínas, grasas e hidratos de carbono) diferente en función de la edad de sacrificio, el tipo de alimentación y la pieza de consumo.



Ba al zenekien Baztango zerri arraza 1960-1970 aldera desagertu zela?

¿Sabías que la raza de cerdo baztanesa desapareció hacia 1960-1970?

## ODOLKI-KROKETAK CROQUETAS DE MORCILLA

**1** sueztitu pochar  
tipula, baratxuria

**2** frijitu / freir  
onddoa

**3** kozinatu ongi nahasi arte cocinar hasta conseguir una mezcla homogénea  
urdaiazpikoa, odolkia

**4** nahastea loditu besamelarekin ligar la mezcla con la bechamel

**1** bota nahastea erretilu batera eta utzi hozten Verter la mezcla a una fuente y dejar enfriar.

**2** barra itxurako pusketan moztu cortar en barras

**1** puskek irinean, arrautzan eta olo-malutetan pasatu rebozar las barras en harina, huevo y copos de avena.

**2** frijitu / freir

**Iradozikuna:** atera mahaira saltsa gazi-gozaorekin  
**Sugerencia:** servir con salsa agri dulce

Osagaiak / ingredientes: 500 g odolki papurtu / morcilla desmenuzada; 75 g urdaiazpiko txirbil / virutas de jamón; 300 g ondoo / hongos; 1 tipula / cebolla; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 200 ml besamel / bechamel; olio / aceite. **ARRAUTZAZTATZEKO / PARA REBOZAR:** irina / harina; arrautza / huevo; olo-malutak / copos de avena.

## ZERRIKIA CARNE DE CERDO

Zerriki zatiaren haragian gantz monoasegabearen proportzioa % 48koa da, eta gantz asearena, berriz, % 42.

En la carne de cerdo la proporción de grasa monoinsaturada es del 48 % y la de la grasa saturada del 42 %.



Ba al zenekien Baztango etxeetan hiltzen diren bargoek 125-150 bat kilo dituztela, eta urdamek, berriz, 200 bat kilo?

¿Sabías que los cerdos de cebo que se matan en los hogares de Baztan tienen, aproximadamente, 125-150 kilos, y las cerdas de cría unos 200 kilos?

## saiheskiak ardi-gasna parmentierarekin eta piper-kremarekin costillas con parmentier de queso de oveja y crema de pimientos

**MAHAIARA ateratzeko presentación**

**PARMENTIERA**

1. patatak puretu / pasar las patatas por el pasapurés  
2. osagai guztiak nahasi / mezclar todos los ingredientes

**PIPER-KREMA**

osagai guztiak puretu triturar todos los ingredientes

**SAIHESKIA**

1. gatza eta piperra bota / salpimentar  
2. frijitu / freir  
3. hezurak kendu / deshuesar  
4. xehatu / picar

Osagaiak / ingredientes: SAIHESKIA / COSTILLA: 750 g zerri-saiheski / costilla de cerdo; piperbeltz beltza / pimienta negra; gatza / sal; PIPER-KREMA / CREMA DE PIMIENTOS: 200 g latak piper xukatu / pimientos de lata escurridos; 1/2 baratxuri-zizter / diente de ajo; 50 g intxaur txigortu / nueces tostadas; 1 koilarakada ogi birrindu / cucharada pan rallado; 1 koilarakada limoi-ur / cucharada zumo de limón; 1 koilaratxokada kuminu ehotu / cucharadita comino molido; gatza / sal; 1 koilarakada olio / cucharada aceite; piperbeltz beltza / pimienta negra; PARMENTIERA: 4 patata ertain egosi bero zuritu / patatas medianas cocidas calientes peladas; 60 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; 100 ml behi-esne / leche de vaca; 50 g olio / aceite; gatza / sal.