

2018 ABUZTUA

## UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Klima, laborantza, elikadura eta nutrizioari buruzko politikak birlerrokatu eta uztartu beharko ziren (FAO)

*Las políticas sobre el clima, la agricultura, la alimentación y la nutrición deberían realinearse e integrarse (FAO)*



Iturria / fuente: <http://elcomidista.elpais.com>.

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### Kuiatxo-entsalada marokoarra Ensalada marroquí de calabacín

Paratu suan zartagin batean kuiatxoa, baratxuri-zizterrak xehe-xehe eginak, 2 koilarakada olio, azafrai-izpiak eta gatza. Bota ura ia estali arte. Kasik agortu delarik bota ozpina eta kuminoa. Utzi suan arrunt agortu arte.

Atera sutik. Bota 2 koilarakada olio. Nahasi.

Behar bada bota olio, ozpin eta gatza gehiago.

Atera mahaira: Hotz, epel edo bero, kuskusarekin, arrozarekin edo pastarekin lagundua.

*Poner al fuego en una sartén el calabacín, los dientes de ajo machacados, 2 cucharadas de aceite, las hebras de azafrán y sal. Añadir agua hasta casi cubrir.*

*Cuando esté prácticamente evaporado el líquido añadir el vinagre y el comino. Dejar que reduzca completamente.*

*Fuera del fuego añadir 2 cucharadas de aceite. Mezclar.*

*En caso de ser necesario añadir más aceite, vinagre o sal.*

*Servir frío, templado o caliente acompañado de cuscús, arroz o pasta.*

Osagaiak / Ingredientes: 800 g kuiatxo 2x2x2cm-ko kubotan moztua / calabacín cortado en cubos de 2x2x2 cm; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 4 koilarakada olio / cucharadas aceite; gatza / sal; 2 koilarakada ozpin / cucharadas vinagre; azafrai-izpiak / hebras de azafrán; 1/2 koilaratxokada kumino ehotu / cucharadita comino molido.

### Kuiatxo / Calabacín

Kuiatxoaren 100 gramok 387 mg potasio du. Heldu batek 3100 mg potasio behar du egunean.

*El calabacín contiene 387 mg de potasio por cada 100 g. El Requerimiento Diario de potasio de una persona adulta es de 3100 mg (Gil, A., 2017).*

Ba al zenekien Plinio Zaharrak (K.o. 23-79) kuiatxoa aipatzen duela bere “Naturalis Historiae” tratatuan?

¿Sabías que Plinio el Viejo (23-79 d.C.) habla del calabacín en su tratado “Naturalis Historiae”?

