

2018 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Nekazaritza industrializatuaren ondorio biodibertsitateen, lurren eta uren degradazioa izan da.

El modelo de agricultura industrializada ha comportado la degradación de las biodiversidades, suelos y aguas..



Iturria / fuente: www.directoalpaladar.com

BIZKOTXOA: Nahasi 150 g intxaur, ogi birrindua eta espeziak. Irabiatu arrautzen zuringoak azukrearekin batera merengea egin arte. Irabiatu arrautzen gorringoak zuritu arte.

Nahasi, poliki-poliki, gorringo zurituak merengearekin. Nahasi, aitzineko nahastea, poliki-poliki, intxaurren nahasketarekin. Koipeztatu eta hautseztatu ogi birrindua-rekin labe-azpil bat. Paratu nahasketa labean 165°C, 35'. **ALMIBARRA:** Egosi osagai guztiak batera 15'. **AKITU:** Atera labetik, busti bizkotxo almibarrarekin, eta paratu gainean gainerako intxaurrek. **IRADOKIZUNA:** Gozogo biharamunean.

BIZCOCHO: Mezclar 150 g de las nueces, el pan rallado y las especias. Batir las claras de los huevos con el azúcar hasta hacer un merengue. Batir las yemas de los huevos hasta que blanqueen. Mezclar, con suavidad, las yemas blanqueadas y el merengue. Mezclar, con suavidad, la mezcla anterior y la mezcla de las nueces. Engrasar un molde de horno y espolvorearlo con pan rallado. Meter la mezcla en el horno 165°C 35'. **ALMÍBAR:** Cocer todos los ingredientes juntos 15'. **TERMINAR:** Una vez fuera del horno, bañar el bizcocho con el almíbar, y colocar el resto de las nueces por encima. **RECOMENDACIÓN:** Está mejor al día siguiente.

Osagaiak / Ingredientes: **BIZKOTXOA:** 240 g intxaur xehatu / nueces picadas; 80 g ogi birrindu / pan rallado; 4 arrautza / huevos; 150 g azukre / azúcar; koilaratxokada bat kanela, anis ehotu / 1 cucharadita canela, anis molido. **ALMIBARRA:** 200 g azukre / azúcar; 200 ml ur / agua; 25 ml brandy; kanela-zotz bat / 1 canela en rama; anis txinatarra / anis estrellado.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Intxaur-pastela Greziako erara Pastel griego de nueces

Intxaurrea / Nuez

Intxaurren 100 gramok 688 kcal ematen dute. Fruitu lehorrak janari arrunt energetikoak dira. La nuez aporta 688 kcal/100 g. Los frutos secos son alimentos altamente energéticos (Mataix Verdú, J., 2015).

Ba al zenekien Irungo erromatarren aztarnategi arkeologikoan intxaurren makroaztarnak aurkitu direla? ¿Sabías que en el yacimiento arqueológico romano de Irún se han reconocido macrorrestos de nueces?



2018 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Nekazaritza industrializatuaren ondorio biodibertsitateen, lurren eta uren degradazioa izan da.

El modelo de agricultura industrializada ha comportado la degradación de las biodiversidades, suelos y aguas..



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

Gorritu olio pixka batean tipula, porru eta baratxuri xehatuak. Bota kalabaza, onddoak eta xarbot. Arin frijitu 5'. Bota salda, tomate-saltsa eta dilistak. Bota gatza. Egosi dilistak desegin arte.

Atera mahaira: purearen gainean paratu perrexila, gasna birrindua, piper txorizeroa eta olioarekin egindako nahasketaren koilaratxokada bat, piperbeltza eta piper ozpinetakoak.

Dorar en un poco de aceite la cebolla, puerro y ajo picados. Añadir la calabaza, los hongos y el tomillo. Sofreír 5'. Añadir el caldo, la salsa de tomate y las lentejas. Cocer hasta que se deshagan las lentejas. Servir el puré con perejil, queso rallado, una cucharadita de mezcla de la carne de pimiento chorricero y aceite, pimienta y las guindillas por encima.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Onddo, kalabaza eta dilista purea Puré de hongos, calabaza y lentejas

Osagaiak / Ingredientes: 300 g onddo kozinatu / hongos cocinados; 300 g dilista egosi / lentejas cocidas; 300 g kalabaza garbi / 1,5x1,5x1,5cm-ko kubotan moztua / calabaza limpia cortada en cubos de 1,5x1,5x1,5 cm; porru bat / 1 puerro; tipula bat / 1 cebolla; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 200 ml tomate-saltsa / salsa de tomate; 300 ml salda / caldo; olio / aceite; gatza / sal; 6 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo. MAHAIRA ATERATZEKO / PARA SERVIR: perrexil xehatu / perejil picado; 60 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; piper txorizeroaren haragi koilaratxokada bat / 1 cucharadita carne pimiento chorricero; piperbeltz beltza / pimienta negra; 8 piper ozpinetan xehatu / guindillas en vinagre picadas.

Onddoa / Hongo

Onddoak ezin dira sartu elikagaiak tradizionalki sailkatu diren multzotan.

Los hongos no se pueden incluir en ninguno de los grupos en los que tradicionalmente se clasifican los alimentos (Mataix Verdú, J., 2015).

Ba al zenekien 2005. urtean 60 mikologi-lursail hautatu zirela Nafarroako pagadietan ikerketak egiteko?

¿Sabías que en el año 2005 se establecieron 60 parcelas micológicas en los hayedos de Navarra para su posterior estudio? (Micología Forestal en Navarra)



2018 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Nekazaritza industrializatuaren ondorio biodibertsitateen, lurren eta uren degradazioa izan da.

El modelo de agricultura industrializada ha comportado la degradación de las biodiversidades, suelos y aguas..



Iturria / fuente: www.nosinmitaper.com

Kalabaza

Kalabazak A bitamina anitz du (707 µg/100 g). A bitaminak immunologia-sisteman parte hartzen du.

La calabaza tiene un alto contenido de vitamina A (707 µg/100 g). (Gil, A., 2017). La vitamina A interviene en el sistema inmunológico (FAO).

Ba al zenekien orain dela urte gutxi arte Baztanen kalabazak artolandetan egiten zirela?

¿Sabías que hasta hace pocos años en Baztan se cultivaban las calabazas en los maizales?

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Kalabaza plantxan egina, gasna eta intxaurrekin

Calabaza a la plancha con queso y nueces

Koipeztatu kalabaza-xerrak bi aldeetatik.

Paratu xerrak plantxa bero-bero batean. Utzi xerrak gorritu arte (3-4 minutu).

Eman buelta xerreii, bota gatza eta paratu xerren gainean behi-gasna xerrak.

Utzi plantxan gasna urtu arte (3-4 minutu).

Atera mahaira: Paratu gasna urtuaren gainean intxaurrekin eta perrexil xehatua.

Untar con un poco de aceite ambas superficies de las rodajas de calabaza.

Colocar las rodajas en una plancha muy caliente. Dejarlas hasta que se doren (3-4 minutos).

Dar la vuelta a las rodajas, echarles sal y poner las tajadas del queso de vaca encima de las rodajas. Mantener en la plancha hasta que se funda el queso (3-4 minutos)

Servir: Poner encima del queso fundido las nueces troceadas y el perejil picado.

Osagaiak / Ingredientes: 0,6 cm loditasuneko kalabaza-xerrak (zulerik gabekoak) / rodajas de calabaza (sin hueco) de 0,6 cm de grosor; behi-gasna xerrak / tajadas de queso de vaca; intxaurrekin / nueces; gatza / sal; olioia / aceite; perrexil xehatu / perejil picado.



2018 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Nekazaritza industrializatuaren ondorio biodibertsitateen, lurren eta uren degradazioa izan da.

El modelo de agricultura industrializada ha comportado la degradación de las biodiversidades, suelos y aguas.



Iturria / fuente: .www.ilovetapas.com

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Banabar, foie eta barazki krema Crema de alubias, foie y verduritas

Gorritu baratxuri xehatuak olio pixka batean. Bota piperrak eta tipula juliana finean moztuak. Bota onddoak. Bota gatza eta piperra. Sueztitu dena batera su motelean. Bota banabarren erdia. Utzi suan 3'.

Puretu gainerako banabarrak esne-gainarekin eta ahate-micuitarekin batera krema fin bat egin arte. Atera mahaira: Paratu baso batean krema, kremaren gainean barazki koilarakada bat. Beroa atera.

Dorar los ajos picados en un poco de aceite. Añadir los pimientos y la cebolla cortados en juliana fina. Añadir los hongos. Salpimentar. Pochar todo junto a fuego suave. Añadir la mitad de las alubias. Mantener al fuego 3'. Triturar el resto de las alubias junto con la nata y el micuit de pato hasta conseguir una crema fina.

Servir: Poner la crema en un vaso, encima de la crema una cucharada de verduras. Servir caliente.

Osagaiak / Ingredientes: 200 g banabar egosi xukatu / alubias cocidas escurridas; 50 g ahate-micuit / micuit de pato; 4 piper berde txiki / pimientos verdes pequeños; baratxuri-zizter bat / 1 diente de ajo; tipula erdi bat / 1/2 cebolla; 50 g onddo kozinatu / hongos cocinados; 50 ml esne-gain / nata; olio / aceite; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra.

Banabarra / Alubia

Lekaleak proteina gehien duten landare-jatorriko elikagaiak dira.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal que mayor riqueza en proteínas contienen (Mataix Verdú, J., 2015).

Ba al zenekien milioika europarrek lekale amerikarrei, patatari eta artoari esker jan ahal izan zutela XVIII. mendeko erditik aitzin izandako demografiko-hedapenean?

¿Sabías que las legumbres americanas, la patata y el maíz permitieron alimentar a millones de europeos en la explosión demográfica ocurrida a partir de la segunda mitad del siglo XVIII?