

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.

