

2019 OTSAILA
NEGUKO BARATZEA
HUERTA DE INVIERNO

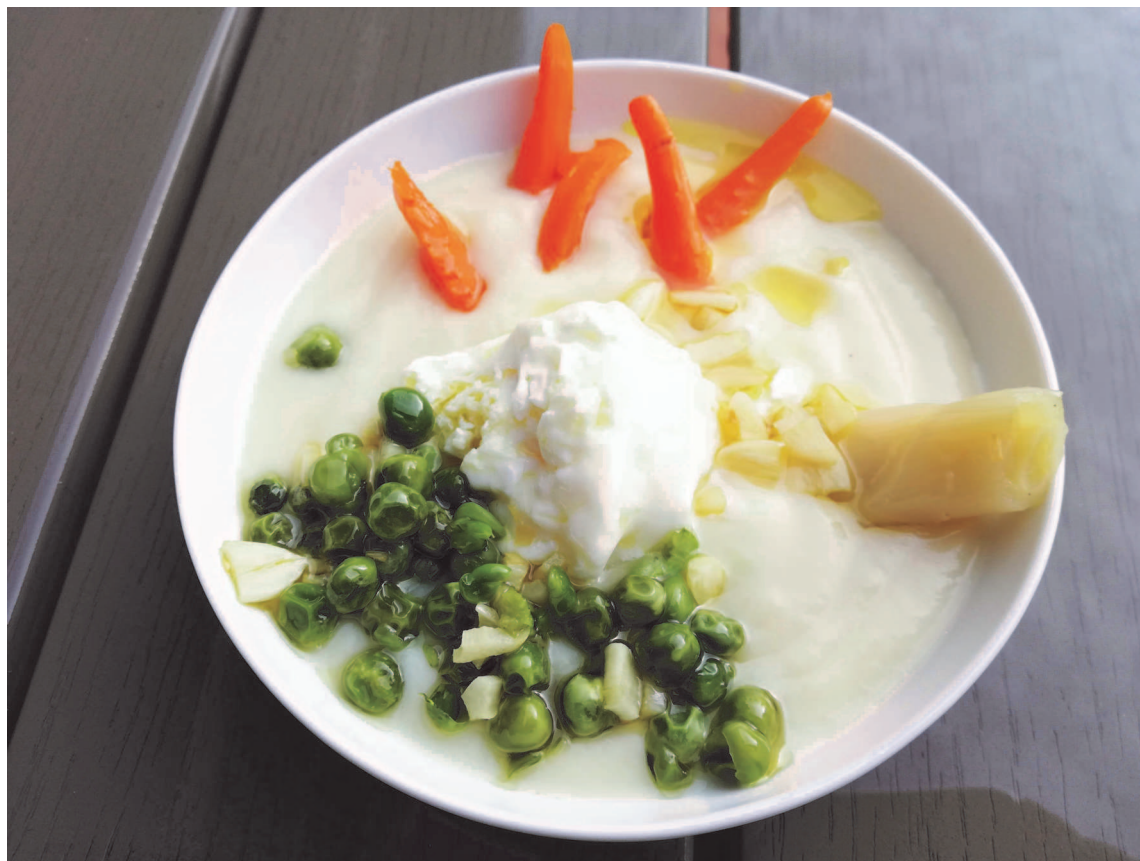
Elikadura eta nekazaritzaren jasagarritasunak gobernantza-mekanismo arduratsu eta eraginkorrak behar ditu.

La sostenibilidad de la alimentación y la agricultura necesita mecanismos de gobernanza responsables y eficaces (FAO).

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Pella-krema barazki-menestrarekin

Crema de coliflor con menestra de verduras



KREMA: Sueztitu, batera, tipula eta baratxuri xehatuak. Bota pella. Pataskatu dena ongi. Sueztitu 3'.

Bota salda eta intxaur muskatu pixka bat. Bota gatza. Utzi egosten 10'. Atera sutik, bota esne beroa, puretu.

MENESTRA: Gorritu baratxuri xerratuak, bota barazkiak, sueztitu 3'.

Platera: Paratu krema plater txokon batean. Kremaren gainean barazki sueztituak eta arrautza. Bota gainetik olio erre.

CREMA: Pochar la cebolla y el ajo picados. Añadir la coliflor. Machacar todo bien. Rehogar 3'. Añadir el caldo y una pizca de nuez moscada. Sazonar. Dejar cocer 10'.

Retirar del fuego, añadirle la leche caliente y triturar.

MENESTRA: Dorar los ajos laminados, añadir las verduras y rehogarlas 3'.
SERVIR la crema con las verduras rehogadas y un huevo escalfado por encima. Regar con el aceite del refrito.

Osagaiak / **Ingredientes:** PELLA-KREMA / CREMA DE COLIFLOR: 700 g lurrunetan egositako pella / coliflor cocida al vapor; tipula bat / 1 cebolla; baratxuri-zizter bat / 1 diente de ajo; litro bat salda / 1 l caldo; 200 ml esne / leche; olio / aceite; gatza / sal; intxaur muskatu / nuez moscada. **MENESTRA:** 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; azenario bat egosi makiletan moztua / 1 zanahoria cocida cortada en bastones; 50 g ilar egosi / guisantes cocidos; porru erdi bat egosi / 1/2 puerro cocido; olio / aceite; ur irakinetan egin-dako arrautza bat / 1 huevo escalfado.

Iturria / fuente: <http://www.sevilla.abc.es>

Pella / Coliflor

Pellak C bitamina ematen du (47 mg / 100 g pella fresko). C bitaminak barazkiek duten burdinaren xurgapena igotzen laguntzen du.

La coliflor aporta vitamina C (47 mg / 100 g de producto fresco). La vitamina C ayuda a aumentar la absorción del hierro contenido en las hortalizas. (Gil, A., 2017)

Ba al zenekien glukosinolatoak (sufredun konposatuak) direla Brassicaceae taldeko landareei urrin eta zapore samin edo min berezi hori ematen dietena?
¿Sabías que los glucosinolatos (compuestos azufrados) son los responsables del aroma y del sabor amargo o picante característico del grupo de las Brassicaceae? (Gil, A., 2017)



2019 OTSAILA

NEGUKO BARATZEA HUERTA DE INVIERNO

Elikadura eta nekazaritzaren jasagarritasunak gobernantza-mekanismo arduratsu eta eraginkorrak behar ditu.

La sostenibilidad de la alimentación y la agricultura necesita mecanismos de gobernanza responsables y eficaces (FAO).

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: <http://www.canalcocina.es>

KREMA: Gorritu porru xehatuak, patata zuritu eta zatituekin eta udare zuritu eta zatituearekin batera. Bota gatza eta piperra.

Bota salda estali arte. Utzi suan egosi arte.

Puretu, bota esne beroa. Kremak lodikara gelditu behar du.

GASNA-BOLAK: Gasnarekin bolak egin eta bolak intxaurretan pasatu. Atera mahaira: purean gasna-bolak paratu eta gainetik olio-zirrista bat bota.

CREMA: Dorar los puerros picados junto a las patatas peladas y troceadas y la pera pelada y troceada. Salpimentar.

Cubrir con caldo y dejar hasta cocer.

Triturar bien, añadirle leche caliente. Tiene que quedar una crema ligeramente espesa.

BOLITAS DE QUESO: Hacer unas bolitas con el queso y rebozarlas en las nueces.

Servir la crema con unas bolitas de queso y un chorrito de aceite.

Porru, patata eta udare-krema Crema de puerros, patata y pera

Osagaiak / Ingredientes: **KREMA:** 4 porru / puerros; 2 patata; udare (konferentzia) handi bat / 1 pera (conferencia) grande; esne zirrista bat / un chorrito de leche; salda / caldo; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; olio / aceite. **GASNA-BOLAK / BOLAS DE QUESO:** 150 g gorgonzola gasna / queso gorgonzola; 80 g intxaurrehatsu / nueces picadas.

Porrua / Puerro

Porruak oxalato anitz ditu. Kaltzio-litiasietan kaltzio oxalato harriak dira ohikoenak.

El puerro tiene un alto contenido en oxalatos. (Mataix Verdú, J., 2015) Los cálculos de oxalato cálcico son los más comunes de las litiasis cálcicas. (Elsevier, 2008)

Ba al zenekien porrua, baratxuria, tipula, tipulina eta exalota Allium generokoak direla?

¿Sabías que el puerro, el ajo, la cebolla, la cebolleta y la chalota pertenecen al género Allium?



2019 OTSAILA
NEGUKO BARATZEA
HUERTA DE INVIERNO

Elikadura eta nekazaritzaren jasagarritasunak gobernantza-mekanismo arduratsu eta eraginkorrak behar ditu.

La sostenibilidad de la alimentación y la agricultura necesita mecanismos de gobernanza responsables y eficaces (FAO).

Iturria / fuente: <http://www.elpucheretedemari.blogspot.com>



ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Arroza zerba- rekin **Arroz con acelgas**

Sueztitu tipuleta xehatua baratxuri xehatuarekin batera.

Bota zerba xehatuak eta tomatea. Sueztitu 15'.

Bota arroza, erramua eta azafraia. Sueztitu 5'.

Bota salda, gatza eta utzi egosi arte.

Atera beroa egin berria.

Pochar la cebolleta y el ajo picados.

Añadir las acelgas picadas y el tomate. Rehogar 15'.

Añadir el arroz, el laurel y el azafrán. Rehogar 5'.

Añadir el caldo, sazonar y dejar hasta cocer el arroz.

Servir caliente recién cocinado.

Osagaiak / Ingredientes: 750 g zerba / acelgas; tipuleta bat / 1 cebolleta; 4 baratxuri-zizter / dientes de ajo; lata erdi bat tomate natural xehatu / 1/2 lata tomate natural triturado; erramu hosto bat / 1 hoja laurel; litro bat salda / 1 l caldo; 100 g arroz; azafraiz izpi / hebras de azafrán; olio / aceite; gatza / sal.

Zerba / Acelga

Kozinatutako zerbaren zati jangarriko 100 gramok 510 mg potasio ematen du. Giltzurruna da potasioaren ahorrakin eta irazpen arteko balantzea zehatz erregulatzen duen gorputzeko organoa.

La acelga cocinada aporta 510 mg de potasio por 100 g de porción comestible. (Mataix Verdú, J., 2015). El riñón es el órgano que regula de manera precisa el balance entre la ingesta y la excreción de potasio. (Gil, A., 2017)

Ba al zenekien zerba erremolatxa hostodun bat dela?

¿Sabías que la acelga es una remolacha foliada? (Gil, A., 2017)



2019 OTSAILA
NEGUKO BARATZEA
HUERTA DE INVIERNO

Elikadura eta nekazaritzaren jasagarritasunak gobernantza-mekanismo arduratsu eta eraginkorrak behar ditu.

La sostenibilidad de la alimentación y la agricultura necesita mecanismos de gobernanza responsables y eficaces (FAO).

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: <http://www.akispetretzikis.com>

Sueztitu porru eta azenario xehatuak limoi birrindurarekin batera.

Bota dilistak, kumino pixka bat eta perrexil xehatua. Bota gatza eta piperra. Sueztitu 2'.

Bota salda, utzi suan egosi arte. Puretu, bota limoi-ura eta naha-si.

Aukerakoa: Txinoan pasatu.

Atera mahaira: Kremaren gainean paratu perrexil xehatu pixka bat eta olio-zirrista bat.

Azenario eta limoi-krema

Crema de zanahorias y limón

Pochar el puerro y la zanahoria picados junto a la ralladura de limón.

Añadir las lentejas, una pizca de comino y el perejil picado. Salpimentar. Rehogar 2'.

Añadir el caldo y dejar hasta cocer.

Triturar y añadir el zumo de limón.

Opcional: pasar por el chino

Servir la crema con un poco de perejil picado y un chorrito de aceite.

Osagaiak / Ingredientes: Porru bat / 1 puerro; 300 g azenario / zanahorias; limoi erdi baten birrindura eta ur / ralladura y zumo de 1/2 limón; litro bat salda / 1 l caldo; 100 g dilista / lentejas; perrexil-sorta bat / un manojo de perejil; olio / aceite; gatza / sal; piperbeltz ehotua / pimienta molida; kumino ehotua / comino molido.

Azenarioa / Zanahoria

Azenarioa E bitamina iturri da. E bitamina anitz erabiltzen da elikagai-industrian gehigarri gisara elikagai-koipetsuak gardingatzen ez uzteko.

La zanahoria es fuente de vitamina E. La vitamina E es muy utilizada en la industria alimentaria como aditivo para proteger los alimentos grasos del enranciamiento.

Ba al zenekien azenario barietateak kolorearen, luzetasunaren eta klimari egokitasunaren arabera zehazten direla?

¿Sabías que las variedades de zanahoria se definen por el color, por su longitud y por su adaptación al clima?

