

2019 OTSAILA  
**NEGUKO BARATZEA**  
**HUERTA DE INVIERNO**

Elikadura eta nekazaritzaren jasangarritasunak 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)*

