

2019 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Elikadura Burujabetza, herriek haien nekazaritzako produkzio eta merkaturatze politikak definitzeko eskubidea da.

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de producción y comercialización agrarias. (Paul Nicholson)



Iturria / fuente: <http://lametllerorigen.cat>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Ilar-kroketak Croquetas de guisantes

Egosi ilarrak ur, gatz eta azukrearekin. Xukatu. Bota kanela eta intxaur muskatu pixka bat. Puretu tenedorearekin. Nahasi ongi. Utzi hozten.

Egosi tipuleta xehatua 50 ml ur eta olio zirrista batekin. Xukatzeekin bota ilar puretuak eta nahasi. Bota gasna puska txikitatan zatitua. Nahasi. Utzi ongi hozten. Egin bolak, pasa arrautza-ogi birrindutan. Frijitu olio bero ausarkian.

Atera mahaira entsaladarekin lagundua.

Cocer los guisantes en agua, sal y azúcar. Escurrir.

Añadir una pizca de canela y de nuez moscada.

Triturar con el tenedor. Mezclar bien. Dejar enfriar.

Cocer la cebolleta picada en 50 ml de agua y un chorrito de aceite. Cuando el agua se haya evaporado añadir los guisantes triturados. Mezclar. Añadir el queso cortado en pequeños trozos. Mezclar. Dejar que se enfríe. Formar bolas, rebozarlas en huevo y pan rallado. Freírlas en abundante aceite caliente. Servir las croquetas acompañadas de una ensalada.

Osagaiak / Ingredientes: 500 g ilar-pikor / *guisantes grano*; 20 g azukre / *azúcar*; kanela ehotua / *canela molida*; intxaur muskatu ehotua / *nuez moscada molida*; tipuleta bat / *1 cebolleta*; 50 ml ur / *agua*; 100 g ahuntz-gasna (errulokoa ez) / *queso de cabra (no de rulo)*; olio / *aceite*; gatz / *sal*; 2 arrautza / *huevos*; ogi birrindua / *pan rallado*.

Ilarra / Guisante

Ilarrak koipe gutxi du eta zuntz anitz berriz, horregatik bertze ohiko elikagaiak baino kaloria-dentsitate gutxiago du.

El bajo contenido en grasa así como el alto contenido en fibra de los guisantes hace que su densidad calórica sea menor en comparación con otros alimentos de consumo habitual.

Ba al zenekien FAOk ilar freskoak ez dituela lekaletzat jotzen?

¿Sabías que la FAO no considera legumbres a los guisantes frescos?



2019 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Elikadura Burujabetza, herriek haien nekazaritzako produkzio eta merkaturatze politikak definitzeko eskubidea da.

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de producción y comercialización agrarias. (Paul Nicholson)

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Egosi, dena bate-ra, baba-pikorrak, tipuleta xehatuak, perrexila, azukrea, salda eta olio zurrusta bat. Gatza eta piperra bota. Puretu. Aukerakoa: pasatu txinoan.

Atera mahaira

hotz, bero edo epel. Kremaren gainean paratu perrexil xehatu pixka bat, limoi-ura eta olio-zirrista bat.

Poner a cocer, todo junto, las habas, las cebolletas, el perejil, el azúcar, el caldo y un chorrito de aceite. Salpimentar. Triturar. Opcional: Pasar por el chino. Servir frío, caliente o templado. Servir la crema con un poco de perejil picado, zumo de limón y un chorrito de aceite por encima.

Baba-krema Turkiako erara Crema de habas a la manera de Turquía

Osagaiak / Ingredientes: 500 g baba-pikor / habas grano; 2 tipuleta oso / cebolletas enteras; koilarakada bat azukre / 1 cucharada azúcar; 500 ml salda / caldo; perrexil xehatu eskukada bat / un puñado de perejil picado; olio / aceite; gatza / sal; piperbeltz ehotua / pimienta molida; limoi baten ura / zumo de 1 limón.

Baba / Haba

Baba freskoak zuntz anitz ematen du. Zuntz gehiago hartzen duten pertsonak zuntz gutxiago hartzen dutenek baino gorputz-pisu gutxiago izaten dute. Las habas frescas aportan gran cantidad de fibra. Las personas que ingieren una dieta más rica en fibra suelen presentar un peso corporal más bajo que las que consumen cantidades más reducidas. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)

Ba al zenekien Burdin Aroko den Intxurreko (Gipuzkoa) arkeologia-aztarnategian baba dagoela?

¿Sabías que en el yacimiento arqueológico de Intxur (Gipuzkoa), perteneciente a la Edad de Hierro, está presente el haba? (Lydia Zapata, CSIC)



2019 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Elikadura Burujabetza, herriek haien nekazaritzako produkzio eta merkaturatze politikak definitzeko eskubidea da.

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de producción y comercialización agrarias. (Paul Nicholson)



Iturria / fuente: <http://l.food-and-cook.blogspot.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Marrubi-bars Bars de fresas

OREA BETETZEKO. Nahasi osagai guztiak batera.

OREA. Nahasi irina, azukre zuria eta beltza, legamia eta gatz pixka bat. Bota gurina kubo formako puska txikitatan zatitua. Nahasi guztia behatzekin papur gisara-koak egin arte. Bota arrautza gorringoa, limoi ura eta banilla. Nahasi ongi behatzekin.

Hedatu orearen $\frac{2}{3}$ labeko erretilu batean. Ongi zapatu. Bota marrubien nahasketa. Hedatu gainean orearen $\frac{1}{3}$. Paratu gainean almendrak eta azukrez hautsezatu. Labea 200°C 40'.

RELLENO: Mezclar todos los ingredientes. MASA: Mezclar: harina, azúcar blanco y moreno, levadura y una pizca de sal. Añadir la mantequilla troceada en dados pequeños. Trabajar con los dedos hasta conseguir una textura de migas. Añadir: yema de huevo, zumo de limón y vainilla. Trabajar la masa con los dedos hasta integrar todo.

Repartir $\frac{2}{3}$ de la masa en un fuente de horno. Presionar bien. Repartir por encima el relleno. Cubrir con el resto de la masa. Repartir por encima las almendras y espolvorear con azúcar. Horno 200°C 40'.

Osagaiak / Ingredientes: OREA / MASA: 225 g irin / harina; 100 g azukre zuria / azúcar blanco; 25 g azukre beltz / azúcar moreno; koilaratxokada erdi bat legamia / $\frac{1}{2}$ cucharadita levadura; gatz / sal; 130 g gurin hotz / mantequilla fría; limoi erdi baten ura / zumo de $\frac{1}{2}$ limón; arrautza gorringo bat / 1 yema de huevo; koilaratxokada bat banilla-extractu / 1 cucharadita de extracto de vainilla. OREA BETETZEKO / RELLENO: 300 g marrubi xerratu/ fresas en láminas; 50 g azukre / azúcar; 3 koilarakada maizena / cucharadas maizena; limoi baten birrindura / ralladura de 1 limón; limoi erdi baten ura / zumo de $\frac{1}{2}$ limón; GAINETIK / CUBRIR: 25 g almendra xerratu / almendras en láminas; azukrea / azúcar.

Marrubia / Fresa

Marrubia C bitamina iturri ona da (60 mg/100 g). Pertsona heldu batentzako 60 mg gomendatzen da egunean.

La fresa es una importante fuente de vitamina C. La Ingesta Diaria Recomendada de vitamina C para una persona adulta es de 60 mg. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)

Ba al zenekien marrubi basa Europakoa dela?

¿Sabías que la fresa silvestre es originaria de Europa? (www.fen.org)

www.baztan.eus;  

Xaloea Telebistan, ekainaren 20an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala

2019 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Elikadura Burujabetza, herriek haien nekazaritzako produkzio eta merkaturatze politikak definitzeko eskubidea da.

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de producción y comercialización agrarias. (Paul Nicholson)

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



TIPULETA KREMA: Kozinatu tipuleta juliana finean ebakia ongi karamelizatu arte. Bota ardoa, erramua, maizena eta salda. Gatza eta piperra bota. Irakin loditu arte. Kendu erramua. Puretu. **ARDI-GASNA KREMA:** Irakin esne-

gaina ardi-gasnarekin batera krema loditu arte. Puretu. Atera mahaira kristalezko katilu batean: paratu tipuleta-krema eta gainean ardi-gasna krema.

CREMA CEBOLLETA: Cocinar la cebolleta cortada en juliana fina hasta que esté bien caramelizada. Añadir el vino, el laurel, la maizena y el caldo. Salpimentar. Cocer hasta que espese. Retirar el laurel. Triturar. **CREMA QUESO DE OVEJA:** Hervir el queso junto con la nata hasta que espese la crema. Triturar. Servir en una taza de cristal: poner la crema de cebolleta y sobre ésta la crema de queso.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Tipuleta eta ardi-gasna kaputxinoa Capuccino de cebolleta y queso de oveja

Osagaiak / *Ingredientes:* TIPULETA / CEBOLLETA: 6 tipuleta / cebolletas; 2 erramuaren hosto / hojas de laurel; koilarakada bat maizena / 1 cuchara da maizena; 500 ml salda / caldo; oporto zurrusta bat / un chorrito de oporto; olioia / aceite; gatza / sal; piperbeltz ehotua / pimienta molida. **ARDI-GASNA / QUESO DE OVEJA:** 100 ml esne-gain / nata; 100 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado.

Tipula / Cebolla

Tipulak fruktooligosakaridoak ditu. Badirudi fruktooligosakaridoek eragin handia dutela bifidobakterioen hazkunderian.

La cebolla contiene fructooligosacáridos. A los fructooligosacáridos se les atribuye un importante efecto favorecedor del crecimiento de las bifidobacterias. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)

Ba al zenekien ez dela basatipularik aurkitu?

¿Sabías que no se ha encontrado la cebolla en su estado silvestre? (<http://hdl.handle.net/10532/2916>)

www.baztan.eus  

Xaloa Telebistan, ekainaren 27an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala