

2019 ABUZZTUA  
**UDAKO BARATZEA**  
**HUERTA DE VERANO**

Elikadura-sistemak elikagaien ziklo naturalari lotua egon behar du.

*El sistema alimentario tiene que estar ligado al ciclo natural de los alimentos.*



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

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### Erremolatxa eta gasna urdin tarta *Tarta de remolacha y queso azul*

Sueztitu tipula xehatua. Bota erremolatxa xerra mehetan moztua. Bota gatza. Sueztitu 5'. Forratu labe-molde bat brisa orearekin. Bota erremolatxa eta tipula sueztituak moldera. Nahasi arrautza irabiatuak, jogurta, tomatea, esnea, gasna puskatua eta perrexila. Gatza eta piperra bota. Bota nahasketa erremolatxa eta tipularen gainera. Labea 200°C, 35'. Atera mahaira entsaladarekin

*Pochar la cebolla picada. Añadir la remolacha cortada en rodajas finas. Sazonar. Rehogar 5'. Forrar un molde de horno con la masa brisa. Repartir por encima la cebolla y la remolacha sofridas. Mezclar los huevos batidos, el yogur, el tomate, la leche, el queso troceado y el perejil. Salpimentar. Verter la mezcla sobre la remolacha y la cebolla. Horno 200°C, 35'. Servir con ensalada*

Osagaiak / *Ingredientes*: brisa ore xafla bat / *l* lámina de masa brisa; tipula bat / *l* cebolla; koilarakada bat tomate frijitu / *l* cucharada tomate frito; 400 g erremolatxa gorri egosi / *remolacha roja cocida*; 200 g gasna urdin / *queso azul*; 4 arrautza / *huevo*s; 2 jogurt / *yogur*; 100 ml esne / *leche*; 3 koilarakada perrexil xehatu / *cucharadas perejil picado*; olioa / *aceite*; gatza / *sal*; piperbeltza / *pimienta*.

#### Erremolatxa / Remolacha

Erremolatxa da folatoen elikadura-iturri nagusienetako bat. Folatoen eskasiarengatik osasun-arazo maizena anemia megaloblastika da.

*La remolacha es una de las principales fuentes alimentarias de folatos. El trastorno más frecuente que se produce como consecuencia de una deficiencia de folatos es la anemia megaloblástica. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)*

Ba al zenekien erremolatxaren jatorria Asiako kontinentean dagoela?

*¿Sabías que el origen de la remolacha está en el continente asiático?*



2019 ABUZZTUA  
**UDAKO BARATZEA**  
**HUERTA DE VERANO**

Elikadura-sistemak elikagaien ziklo naturalari lotua egon behar du.

*El sistema alimentario tiene que estar ligado al ciclo natural de los alimentos.*

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



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

Nahasi irina, azukrea, legamia eta gatza. Nahasi arrautza guti irabiatua, gurina eta jogurta.

Nahasi bi nahasketak, ez sobera.

Zatitu aranak kubo formako puska txikietan.

Bota eta nahasi dena.

Paratu nahastea muffin-moldetan. Labea 190°C 20'.

Jateko hobe epelak edo giro-tenperaturan.

*Mezclar la harina, el azúcar, la levadura y la sal.*

*Mezclar el huevo ligeramente batido, la mantequilla y el yogur.*

*Mezclar todo ligeramente.*

*Cortar las ciruelas en pequeños dados.*

*Añadir a lo anterior. Mezclar todo.*

*Repartir la masa en moldes para muffins.*

*Horno 190°C 20'.*

*Comerlos mejor templados o a temperatura ambiente.*

# Aran eta jogurt muffinak

## Muffins de ciruelas y yogur

Osagaiak / Ingredientes: 130 g irin / harina; 60 g azukre / azúcar; koilaratxokada bat legamia / 1 cucharadita levadura; gatza / sal; arrautza bat / 1 huevo; 125 g jogurt / yogur; 50 g gurin urtu / mantequilla derretida; 160 g aran / ciruelas.

### Arana / Ciruela

Aranak sakarosa baino glukosa gehiago du.

*La ciruela tiene mayor cantidad de glucosa que de sacarosa. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)*

Ba al zenekien aranen jatorria Kaukason, Anatolian eta Persian dagoela?

*¿Sabías que la ciruela es originaria del Cáucaso, Anatolia y Persia? (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)*



2019 ABUZZTUA  
**UDAKO BARATZEA**  
**HUERTA DE VERANO**

Elikadura-sistemak elikagaien ziklo naturalari lotua egon behar du.

*El sistema alimentario tiene que estar ligado al ciclo natural de los alimentos.*

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

# Fideua berdea

**LEKA-KREMA:** Egosi osagai guztiak batera. Puretu. Bota olio zurrusta bat mahonesa gisako bat egin arte.  
**FIDEUA:** Frijitu tipuleta eta baratxuri xehatuak leka zatituekin batera barazkiak guritu arte. Bota salda eta gatza, eta irakiten hasten denean bota fideoak, utzi suan egosi arte.  
**AKITU:** Nahasi ongi krema eta fideoak, eta utzi, sutik kanpo, fideoek gustua ongi hartu arte.

**CREMA DE VAINAS:** Cocer todos los ingredientes juntos. Triturar. Añadir un chorrito de aceite hasta conseguir una textura similar a la mayonesa.

**FIDEUÁ:** Rehogar la cebolleta y el ajo picados junto a las vainas troceadas hasta que se ablanden las verduras. Sazonar. Añadir el caldo. Cuando empiece a hervir añadir los fideos. Dejar cocer.

**TERMINAR:** Volcar la crema sobre los fideos, mezclar y dejar reposar, fuera del fuego, hasta que se integren bien los sabores.

Osagaiak / Ingredientes: **FIDEUA:** 150 g fideo lodi / fideo grueso; baratxuri zizter-bat / 1 diente de ajo; tipuleta bat / 1 cebolleta; 250 g leka / vainas; 1/2 l salda / caldo; olio / aceite; gatza / sal. **LEKA-KREMA:** 250 g leka / vainas; tipuleta bat / 1 cebolleta; 100 ml salda / caldo; gatza / sal; olio zurrusta bat / un chorrito de aceite.

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



## Leka / Vaina

Leka nabarmentzen da fibra aunitz duelakoz. Fibra aunitz duten dietek mastekatzeko denbora gehiago behar dute, horrek listu-jareatze gehiago ekartzen du eta ondorioz aho-higienea hobetzen da.

*La vaina destaca por su contenido en fibra. Las dietas con un contenido en fibra elevado requieren más tiempo de masticación, esto implica una mayor salivación que va a repercutir en la mejora de la higiene bucal.*

Ba al zenekien Nafarroan lehengo denboretan leka kontserbatzeko manera bat zela leka hari batean sartuak zintzilikatzea leka horiek ihartzeko?

¿Sabías que en Navarra antiguamente existía una técnica de conservación de las vainas en la que éstas se colgaban ensartadas en un hilo y así se secaban? ([www.navarchivo.com](http://www.navarchivo.com))



2019 ABUZZTUA  
**UDAKO BARATZEA**  
**HUERTA DE VERANO**

Elikadura-sistemak elikagaien ziklo naturalari lotua egon behar du.

*El sistema alimentario tiene que estar ligado al ciclo natural de los alimentos.*

**ZER JAN, HALAKO BAZTAN**



Iturria / fuente: <http://www.bake-street.com>

**BETEGARRIA:** Pataskatu dena batera ore bat egin arte. **PATATA:** Pataskatu dena batera ore bat egin arte. **BOLAK:** Hartu patata-ore puska bat, egin zulo

bat, sartu zuloan betegarri pixka bat eta hetsi patata-orearekin. Egin bola. Horrela patata-orea akitu arte. Pasatu bolak intxaur xehatuan. Atera mahaira: Paratu erretil batean letxuga, letxugaren gainean patatabolak eta erremolatxa zatiak. Gatzozpindu.

**RELLENO:** Machacar todo junto hasta conseguir una masa. **PATATA:** Machacar todo junto hasta conseguir una masa. **BOLAS:** Coger una pequeña porción de la masa de patata, hacer un pequeño agujero, rellenar con un poco de la masa de queso y cerrar con la masa de patata. Forma una bola, así hasta terminar la masa de patata. Rebozar las bolas en la nuez molida.

**Servir:** En una fuente disponer una base de lechuga, encima de la lechuga las bolas de patata y la remolacha troceada. Aliñar.

## Patata-entsalada

### Ensalada de patata

**Osagaiak / Ingredientes:** **PATATA:** 500 g patata egosi zuritu / *patatas cocidas peladas*; limoi erdi baten ura / *zumo de 1/2 limón*; olio zurrusta bat / *un chorrito de aceite*; espezia ehotuak (kanela, kuminoa, piperbeltza, intxaur muskatua, iltzea) / *especies molidas (canela, comino, pimienta, nuez moscada, clavo)*; gatza / *sal*; **BOLAK PASATZEKO / REBOZADO BOLAS:** intxaur xehatuak / *nueces molidas*. **BOLEN BETEGARRIA / RELLENO DE LAS BOLAS:** 110 g gasna / *queso*; 110 g igurtzeko gasna / *queso de untar*; 4 menda-hosto xehatu / *hojas de menta picadas*; limoi baten birrindura / *ralladura de 1 limón*; koilaratxokada erdi bat oregano / *1/2 cucharadita orégano*. **ENTSALADA:** letxuga; erremolatxa gorri egosi bat / *1 remolacha roja cocida*; **GATZOZPINTZEKO / ALIÑAR:** 5 koilarakada olio / *cucharadas de aceite*; limoi erdi baten ura / *zumo de 1/2 limón*; 2 koilarakada ozpin / *cucharadas vinagre*; jengibre ehotua / *molido*; gatza / *sal*.

### Patata

Patatak potasio anitz du (525 mg/100 g). Potasioak proteinen sintesiaren erregulazioan parte hartzen du.

*La patata tiene un alto contenido en potasio (525 mg/100 g). El potasio participa en la regulación de la síntesis de proteínas.*

Ba al zenekien patatak ohiko dietan osagai nagusia izanik elikadura-hondamendiaren arrazoi izatera ailegatu zela? Adib. Irlandan 1845-1847 urteetan.

*¿Sabías que el hecho de que la patata llegara a ser un componente básico de la dieta habitual fue el motivo que condujo a catástrofes alimentarias? Por ejemplo, en Irlanda durante los años 1845-1847.*

