

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)

