

2019 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Ezin dira aldaketak sustatu ekoizpen iraunkor baterantz, kontsumo ohituren aldaketa bat ere bultzatzen ez bada

*No es posible fomentar los cambios hacia una producción sostenible sin alentar también un cambio en los hábitos de consumo (iPES FOOD)*



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

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

# PIKU, ALMENDRA ETA EZTI PASTELA PASTEL DE HIGOS, AL- MENDRA Y MIEL

Nahasi limoi-ura, limoi birrindura, ezti, olio, laranja-lore ura eta arrautzak. Bota almendra ehotua, gatza eta legamia, Ongi nahasi.

Bota oreka koipeztutako labeko erretil batera.

Zuritu pikuak, erditik egin. Paratu orearen gainean. Paratu gainean almendra xaflak. Labean 170°C 40' edo egin arte.

Atera mahaira jogurtarekin.

*Mezclar el zumo de limón, la ralladura, la miel, el aceite, el agua de azahar y los huevos. Añadir la almendra molida, la sal y la levadura. Mezclar bien.*

*Verter la mezcla en una fuente de horno engrasada.*

*Pelar los higos. Partirlos por la mitad. Colocarlos sobre la masa. Terminar con almendra laminada. Horno 170°C 40' o hasta que esté bien horneado.*

*Servirlo con yogur*

**Ingredientes / osagaiak:** 500 g piku / higos; limoi erdi batera ura / zumo de medio limón; limoi erdi baten birrindura / ralladura de medio limón; 85 g ezti / miel; 60 ml olio / aceite; 2 arrautza / huevos; laranja-lore ura / agua de azahar; 170 g almendra ehotu / molida; gatza / sal; koilaratxokada bat legamia / 1 cucharadita de levadura; almendra xaflak / láminas.

### Pikua / higo

Pikupasak piku freskoak baino ia lau aldiz kaloria gehiago du.

*El contenido calórico del higo seco es casi cuatro veces superior al del higo fresco.*

Ba al zenekien Galenok pikuak jatea gomendatzen zuela Greziako atletei?

*¿Sabías que Galeno recomendaba el higo a los atletas griegos?*



2019 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Ezin dira aldaketak sustatu ekoizpen iraunkor baterantz, kontsumo ohituren aldaketa bat ere bultzatzen ez bada

*No es posible fomentar los cambios hacia una producción sostenible sin alentar también un cambio en los hábitos de consumo (iPES FOOD)*



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

**HANBURGESA:** Xehatu gaztainak. Bota gainerako osagaiak ogi-opilak ez bertze. Segitu xehatzen ore bat egin arte. Utzi hozkailuan, gutxienez ordu bat, hobe bezperatik. Hartu ore puska eta hanburgesa itxura eman. Egin hanburgesak gorritu arte koipeztutako plantxa batean (3-4' alde bakoitzetik). **MAHONESA-SALTSA:** Nahasi osagai guztiak. **HANBURGESA FORMA EMAN:** Ogi-opilak erditik egin. Txigortu pixka bat. Igurtzi 2 zatiak mahonesa-saltsarekin. Opil erdi batean ahuakate-xafla meheak paratu, gainean letxuga hostoa, ondoren hanburgesa, tipulina eta bertze opil erdiarekin akitu

**HAMBURGUESA:** Triturar las castañas. Añadir el resto de los ingredientes excepto los panecillos. Seguir triturando hasta conseguir una pasta. Meter en el frigorífico, mínimo 1 hora, mejor si se hace de víspera. Coger porciones de la masa y darles forma de hamburguesa. Cocinarlas hasta dorarlas en una plancha engrasada (3-4' por cada lado). **SALSA MAHONESA:** Mezclar todos los ingredientes. **MONTAR LA HAMBURGUESA:** Cortar los panecillos por la mitad. Tostarlos ligeramente. Untar las 2 mitades con la salsa de mahonesa. Sobre una de las mitades disponer finas láminas de aguacate, sobre el aguacate las hojas de lechuga, sobre la lechuga la hamburguesa, sobre la hamburguesa la cebolleta. Colocar encima la otra mitad del panecillo.

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### GAZTAINA ETA PERRETXIKO HANBURGESA HAMBURGUESA DE CASTAÑAS Y SETAS

Osagaiak / ingredientes: **HANBURGESA:** 200 g gaztaina erre zuritu / *castañas asadas peladas*; 150 g perretxiko, ondo edo txanpiñoi kozinatu / *setas, hongos o champiñones cocinados*; tipulin bat karamelizatu / *1 cebolleta caramelizada*; 2 baratxuri-zizter / *dientes de ajo*; lima erdi baten ura / *zumo de ½ lima*; koilaratxokada erdi bat jengibre ehotu / *½ cucharadita jengibre molido*; 3 koilarakada soja-saltsa / *cucharadas de salsa de soja*; 2 koilarakada ardo gozo / *cucharadas vino dulce*; koilaratxokada erdi bat wasabi pasta / *½ cucharadita de pasta de wasabi*; gatza / *sal*; hanburgesa ogi-opilak / *panecillos para hamburguesa*. **MAHONESA-SALTSA:** 2 koilarakada mahonesa / *cucharadas mahonesa*; koilaratxokada bat intxaur, sesamo edo bertze hazitako olio / *1 cucharadita de aceite de nuez, sésamo u otras semillas*; koilaratxokada bat ezti / *1 cucharadita miel*; koilaratxokada laurden bat saltsa min / *¼ cucharadita salsa picante*. **BERTZELAKOAK / OTROS:** Ahuakate bat / *1 aguacate*; letxuga; tipulin karamelizatua / *cebolleta caramelizada*.

#### Gaztaina / castaña

Gaztaina, karbono-hidrato aunitz eta gantz gutxiko fruitu lehorra, elikagai-piramidean zerealen maila berean dago.

*Las castañas, fruto seco con gran cantidad de hidratos de carbono y bajo contenido de grasa, se sitúan, en la pirámide alimentaria, en el mismo escalón de los cereales.*

Ba al zenekien gaztainondoak husteko hagak erabiltzen zirela?

*¿Sabías que para vaciar los castaños se utilizaban varas?*



2019 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Ezin dira aldaketak sustatu ekoizpen iraunkor baterantz, kontsumo ohituren aldaketa bat ere bultzatzen ez bada

*No es posible fomentar los cambios hacia una producción sostenible sin alentar también un cambio en los hábitos de consumo (iPES FOOD)*



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

Zatitu foie 0,5 cm x 0,5 cm kubotan. Gerorako utzi. Txikitu tipulina. Sueztitu olio pixka batean, guritu eta gorritu arte. Bota gatza.

Sagarra zuritu eta

0,5 cm x 0,5 cm kubotan zatitu. Salteatu gurin pixka batean gorritu arte. Bota gatza. Bota ardo gozo zurrusta bat. Utzi suan agortu arte. Bota tipulina. Nahasi. Utzi suan 2'. Irabiatu arrautzak. Bota gatza. Nahasi sagar eta tipulinarekin. Bota nahasketa zartagin koipeztatu batera. Gogortzen hasten denean bota foie. Eman forma tortillari. Ez utzi sobera gogortzen.

Atera mahaira erremolatxa eta azenario txipekin.

*Cortar el foie en cubos de 0,5 cm x 0,5 cm. Reservar.*

*Picar la cebolleta. Pocharla en un poco de aceite hasta que esté melosa y dorada. Sazonar.*

*Pelar la manzana. Cortarla en cubos de 0,5 cm x 0,5 cm. Saltearla en un poco de mantequilla hasta que esté dorada. Sazonar. Añadir un chorrito de vino dulce. Dejarla en el fuego hasta que se reduzca completamente. Añadir la cebolleta. Mezclar. Dejar al fuego 2'.*

*Batir los huevos. Sazonar. Mezclarlos con la manzana y la cebolleta. Echar la mezcla a una sartén engrasada. Cuando empiece a cuajar añadir el foie. Cerrar la tortilla y dejarla jugosa.*

*Servirla con chips de remolacha y zanahoria.*

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### SAGAR, TIPULIN ETA FOIE MI-CUIT TORTILLA TORTILLA DE MANZANA, CEBOLLETA Y FOIE MI-CUIT

Osagaiak / ingredientes:

Tipulin bat / 1 cebolleta; 2 arrautza / huevos; sagar bat / 1 manzana; 20 g foie mi-cuit; gatza / sal; olio / aceite; gurina / mantequilla; ardo gozoa / vino dulce.

#### Sagarra / manzana

Sagarrak pektina aunitz du. Pektina FDAn onartua dago, egunero, mugarik gabe, hartzeko moduko osagarri segurutzat bezala.

La manzana contiene gran cantidad de pectinas. La pectina se encuentra inscrita en la FDA como un aditivo seguro sin límites de consumo diario. (analesranf)

Ba al zenekien NUPeko material genetikoaren biltegiak sagarrondoari buruzko 400 sarrera baino gehiago altxatzen dituela?

¿Sabías que el banco de germoplasma de la UPNA conserva más de 400 entradas de manzano? (UPNA)



2019 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Ezin dira aldaketak sustatu ekoizpen iraunkor baterantz, kontsumo ohituren aldaketa bat ere bultzatzen ez bada

*No es posible fomentar los cambios hacia una producción sostenible sin alentar también un cambio en los hábitos de consumo (iPES FOOD)*



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

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

## HUR ETA ZENBORENA KREMA TOSTA TOSTA DE CREMA DE AVELLANAS Y REQUESÓN

**KREMA:** Xehatu osagai guztiak batera zenborena ez bertze, ore bat egin arte. Bota zenborena, nahasi ongi.

**TOSTAK:** Txigortu piska bat ogi-xerrak. Igurtzi ogi-xerrak kremarekin auzarkari. Kremaren gainean paratu, tartekatuz, olibak, pepinoak, tipula xerra meheak eta kimuak. Bota gainetik piperbeltz pixka bat eta olio-zurrusta bat.

**CREMA:** Triturar todos los ingredientes juntos, excepto el requesón, hasta conseguir una pasta. Añadir el requesón y mezclar bien.

**TOSTAS:** Tostar ligeramente las rebanadas. Untar generosamente las rebanadas con la crema. Disponer de manera alterna sobre la crema las aceitunas, los pepinillos, finas rodajas de cebolla y los brotes. Echar un poco de pimienta y regar con un chorrito de aceite.

Osagaiak / ingredientes: KREMA: 100 g hur txigortu / avellanas tostadas; 145 g zenborena / requesón; koilarakada bat limoi-ur / 1 cucharada de zumo de limón; koilaratxokada bat ezti / 1 cucharadita de miel; koilaratxokada bat ozpin / 1 cucharadita de vinagre; koilarakada bat olio / 1 cucharada de aceite; koilaratxokada bat xarbot-hosto fresko; 1 cucharadita de hojas de tomillo fresco; piperbeltza / pimienta; gatza / sal. TOSTAK: ore amako ogi biribiletik 4 xerra lodi / 4 rebanadas gruesas de pan de hogaza de masa madre; 24 oliba berde / aceitunas verdes; 20 ozpin-pepino ttipi / pepinillos en vinagre; tipula more ttipi bat / 1 cebolla morada pequeña; entsalada kimuak / brotes de ensalada; piperbeltza / pimienta; olio / aceite.

### Hurra / avellana

Fruitu lehorrei alergია zenbait lore-hautsei lotua egoten da. Hurrari alergია dioten gehienak urkiaren eta hurritzaren lore-hautsari sentsibilizatuak daude. La alergia a los frutos secos suele estar asociada a diversos pólenes. La mayoría de los individuos con alergia a la avellana están sensibilizados a pólenes de abedul y avellano (AECOSAN)

Ba al zenekien “Oriongo hurritzak” (Orbaitzeta) natur monumentuak direla? (Nafarroako Gobernua, 87/2009 Foru Dekretua)  
¿Sabías que los “Avellanos de Orion” (Orbaitzeta) son Monumento Natural? (Gobierno de Navarra, Decreto Foral 87/2009)

