

2020 ABUZTUA

## UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Elikagaiak giza-osasuna eta Lurreko ingurumen-jasangarritasuna optimizatzeko palanka indartsuena dira.

*Los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra. (EAT-Lancet)*



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

**UDAREAK:** Nahasi osagaiak, udareak izan ezik. Egosi udareak nahasketa horretan. Utzi biharamun arte.

**BIZKOTXOA:** Nahasi osagaiak. Bota nahasketa gurineztatutako plum cake molde batera. Sartu, poliki-poliki, udare egosiak zutik nahasketan. Labea 180° 40'.

**PERAS:** Mezclar los ingredientes, excepto las peras. Cocer las peras en la mezcla. Reservar hasta el día siguiente.

**BIZCOCHO:** Mezclar todos los ingredientes. Verter la mezcla en un molde de plum cake engrasado. Colocar las peras cocidas, con cuidado, en posición vertical, dentro de la masa. Horno 180° 40'.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

## UDARE ETA ARDO BIZKOTXOA BIZCOCHO DE VINO CON PERAS

Osagaiak / ingredientes: UDAREAK / PERAS: 4 udare zuritu / peras peladas; 400 ml ardo beltz / vino tinto; 75 g azukre / azúcar; 6 iltze / clavos; anis ale bat / 1 anís estrellado; kanela-zotz erdi bat / ½ rama de canela. BIZKOTXOA: 100 g irin / harina; 40 g kakao; legamia zorro bat / 1 sobre de levadura; gatz-pixka bat / una pizca de sal; 100 g gurin / mantequilla; 80 g azukre / azúcar; 2 arroltze / huevos; 60 ml udareak egosi ondoren gelditutako ardotik / vino de cocer las peras.

### Udarea / pera

Udareak proteina gutxi ditu. Dieta hipoproteikoa aproposa da, bereziki, giltzurrun-gutxiegitasun kronikoan. La pera tiene pocas proteínas. La dieta hipoproteica está especialmente indicada en la insuficiencia renal crónica. (CUN)

Ba al zenekien uste dela Pyrus generoa Txinako mendebaldeko mendietan sortu zela?  
*¿Sabías que se cree que el género Pyrus surgió en las montañas del oeste de China?*



2020 ABUZTUA

## UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Elikagaiak giza-osasuna eta Lurreko ingurumen-jasangarritasuna optimizatzeko palanka indartsuena dira.

*Los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra. (EAT-Lancet)*



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

### Tomatea

Tomatea C bitaminaren iturri ona da. C bitaminak handitzen du burdinaren xurgapena hertzeetan.

*El tomate es buena fuente de vitamina C. La vitamina C aumenta la absorción de hierro en los intestinos. (Revista Española de Nutrición Humana y Dietética)*

Ba al zenekien “tomate” “tomatl” náhuatletik datorrela?

¿Sabías que “tomate” procede del náhuatl “tomatl”? (RAE)

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### KURKUMA KREPEAK TOMATE TXUTNEYAREKIN CREPES DE CÚRCUMA CON CHUTNEY DE TOMATE

Osagaiak / ingredientes: TXUTNEYA: kilo bat tomate zuritu txikitu / 1 kg de tomates pelados picados; erramu hosto bat / 1 hoja de laurel; 6 baratxuri-zizter zuritu / 6 dientes de ajos pelados; koilarakada bat mahats zimur / 1 cucharada de uvas pasas; koilarakada bat ziape pikor / 1 cucharada mostaza grano; koilaratxokada bat curry / 1 cucharadita; pipermin erdi bat / ½ guindilla cayena; koilaratxokada erdi bat jengibre ehotu / ½ cucharadita jengibre molido; koilaratxokada bat kumino ehotu / 1 cucharadita comino molido; koilaratxokada bat oregano / 1 cucharadita; koilarakada bat ezti / 1 cucharada miel; gatza / sal; piperbeltza / pimenta; olioa / aceite. KREPEAK: 2 arroltze / huevos; 40 g irin / harina; 250 ml esne / leche; 3 koilarakada garagardo / cucharadas cerveza; 15 g gurin / mantequilla; 2 koilarakada martorri hosto xehatu / cucharadas hojas cilantro picadas; koilaratxokada bat curcuma / 1 cucharadita; gatza / sal. PLATERA ATERATZEKO / SERVIR EL PLATO: Martorri hostoak / Hojas de cilantro; ozpinetako pepino txikiak erditik eginak / pepinillos en vinagre partidos por la mitad; ozpinetako tipulin txikiak / cebolletas pequeñas en vinagre; intxaur xehatuak / nueces picadas; olioa / aceite.

TXUTNEYA. Frijitu olioan 2': ziapea, baratxuri xafiak, pipermina eta kuminoa. Bota tomatea, mahats zimurak, erramua, currya, jengibre, oreganoa eta ezti. Gatza eta piperra bota. Utzi suan xukatu arte.

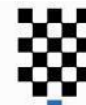
KREPEAK. Nahasi: arroltze irabiatuak, irina, curcuma, esne epela, gurin urtua, garagardoa, martorria eta gatz pixka bat. Zartagin bat gurinaz igurtzi. Bota nahasketa pixka bat zartagineri eta olata fin-fin bat egin. Gorritu 2 aldeetatik. Horrela nahasketa akitu arte.

Atera mahaira: Paratu krepearen gainean txutneya. Ondoren martorria, pepinoak, tipulinak eta intxaurrak. Bota olio zurrusta bat.

CHUTNEY. Freír 2' en aceite: la mostaza, los ajos laminados, la guindilla y el comino. Añadir el tomate, las pasas, el laurel, el curry, el jengibre, el orégano y la miel. Salpimentar. Dejar al fuego hasta que reduzca.

CRÉPES. Mezclar: los huevos batidos, la harina, la cúrcuma, la leche templada, la mantequilla derretida, la cerveza, el cilantro y una pizca de sal. Untar una sartén con mantequilla. Verter un poco de la mezcla a la sartén. Formar una oblea muy fina. Dorar por ambos lados. Repetir hasta terminar la masa.

Servir: disponer el chutney encima de la crepe; colocar encima el cilantro, los pepinillos, las cebolletas y las nueces, y terminar con un chorrito de aceite.



2020 ABUZTUA

## UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Elikagaiak giza-osasuna eta Lurreko ingurumen-jasangarritasuna optimizatzeko palanka indartsuena dira.

*Los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra. (EAT-Lancet)*



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

### **Kuiatxoak / calabacín**

Kuiatxoak muzilagoak ditu. Muzilagoek efektu emolientea dute digestio-traktuan. *El calabacín contiene mucílagos. Los mucílagos tienen efecto emoliente en el tracto digestivo.*

Ba al zenekien kuiatxoaren hazkuntzak gutxienez 16°C behar dituela?  
*¿Sabías que el cultivo del calabacín necesita al menos 16°C?*

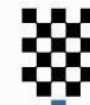
ZER JAN, HALAKO BAZTAN

## KUIATXOAK MENTAN BERATUAK CALABACINES MACERADOS EN MENTA

Moztu kuiatxoak “espageti” gisarako tira batzuk lortzeko moduan. Nahasi “espageti”ak menda hostoekin. Saltsaren osagaiak ongi xehatu eta nahasi. Ondu “espageti”ak saltsarekin. Utzi hozkailuan ordu bat.

*Cortar el calabacín de manera que consigamos una especie de “espaguetis”. Mezclar los “espaguetis” con la menta. Triturar y mezclar bien los ingredientes de la salsa. Aliñar los “espaguetis” con la salsa. Reservar 1 hora en el frigorífico.*

Osagaiak / ingredientes: kuiatxo er-tain bat / 1 calabacín mediano; 6 menda hosto xehatu / hojas de menta picadas; SALTSA: baratxuri-zizter bat / 1 diente de ajo; 6 albaka hosto / hojas de albahaca; 50 ml olio / aceite; limoi erdi baten ura / zumo de ½ limón; gatza / sal.



2020 ABUZTUA

## UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Elikagaiak giza-osasuna eta Lurreko ingurumen-jasangarritasuna optimizatzeko palanka indartsuena dira.

*Los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra. (EAT-Lancet)*



Iturria / fuente: <http://www.canalcocina.es> (moldatua)

Kendu piperrei txortena eta haziak. Erditik egin luzetara. Paratu piperrak baratxuriekin batera, koipetutako erretil batean.

Bota gatza eta olio

pixka bat gainetik. Estali erretila aluminio-paperarekin. Labea 180° piperrak egin arte. Behin piperrak eginak, nahasi osagai guztiekin. Pure leun bat egin.

Atera mahaira arroltze egosi txikiturekin, urdaiazpiko txikiturekin...kremaren gainean. Akitu olio zurrusta batekin.

## PIPER-SALMOREJOA SALMOREJO DE PIMIENTOS

*Quitar el rabo y las semillas a los pimientos. Cortarlos por la mitad a lo largo. Ponerlos, junto con los ajos, en una fuente engrasada. Sazonar.*

*Regar con un poco de aceite. Cubrir la fuente con papel de aluminio. Horno 180° hasta que los pimientos estén cocinados. Una vez cocinados los pimientos, mezclarlos con el resto de los ingredientes. Triturar hasta conseguir una crema fina.*

*Servir con huevo, jamón picado... encima de la crema. Terminar con un chorrito de aceite.*

Osagaiak / ingredientes: 500 g piper verde / pimientos verdes; 5 baratxurizter zuritu / dientes de ajo pelados; 2 ogi-xerra / rebanadas de pan; 125 ml olio / aceite; koilarakada bat ozpin / 1 cucharada vinagre; gatza / sal.

### Piperra / pimiento

Piper berdea polioletan aberatsa da. Polioleak zati batean baino ez dira digeritzen eta xurgatzen hertze mehean.

*El pimiento verde es rico en polioles. Los polioles sólo se digieren y absorben parcialmente en el intestino delgado. (Elsevier)*

Ba al zenekien “Ibarrako piparrak” pipermin horiko IBARRORIA barietatik etorri behar duela?

*¿Sabías que la “Guindilla de Ibarra” tiene que proceder de la variedad IBARRORIA de la guindilla amarilla? (HAZI)*

