

2020 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Elikadura-burujabetzak, elikadura-sisteman eta lurra eta elikadura-baliabideak eskuratzean erabaki demokratikoak hartzea azpimarratzen duenak, urrezko araua izan behar du.

*La soberanía alimentaria, que enfatiza la toma de decisiones democráticas en el sistema alimentario y el acceso a la tierra y a los recursos alimentarios, debe ser una regla de oro. (IPES FOOD)*

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: <http://elosoconbotas.wordpress.com>

**KALABAZA-KREMA:** Kalabaza baporean egosi. Pure egin. Frijitu tipula xehatua. Bota kalabaza. Sueztitu 2'. Bota esnea, gasna, intxaur muskatua, piperbeltza, gatza eta azukrea. Sueztitu 5'.

**PIPERMIN-OLIOA:** Almaizean xehatu ongi osagai guztiak batera.

**PIZZA:** Estali pizza-orea kalabaza-kremarekin (ertza ez). Kremaren gainean paratu behi-gasna xerrak. Ondoren xingar xerrak. Akitu gasna birrinduarekin eta olio zurrusta batekin. Labea 180°C 30'. Atera mahaira pipermin-olioarekin norberak nahi duena botatzeko.

**CREMA DE CALABAZA:** Cocer la calabaza al vapor. Hacerla puré. Sofreír la cebolla picada. Añadir la calabaza. Rehogar 2'. Añadir la leche, el queso, la nuez moscada, la pimienta, la sal y el azúcar. Rehogar 5'.

**ACEITE DE GUINDILLA.** Majar todos los ingredientes a la vez en un mortero.

**PIZZA:** Cubrir la masa de pizza con la crema de calabaza (dejar el borde libre). Sobre la crema poner las lonchas de queso. Sobre ellas las lonchas de tocino. Terminar con el queso rallado y un chorrito de aceite. Horno 180°C 30'.

Servir con el aceite de guindilla para que cada uno se sirva a su gusto.

## KALABAZA-PIZZA PIZZA DE CALABAZA

Osagaiak / ingredientes: **KALABAZA-KREMA:** 800 g kalabaza garbi zuritu / limpia pelada; tipula erdi bat / ½ cebolla; 60 ml esne / leche; 3 koilarakada ardi-gasna birrindu / cucharadas queso oveja rallado; koilarakada bat azukre beltz / 1 cucharada azúcar moreno; intxaur muskatua / nuez moscada; piperbeltza / pimienta; gatza / sal; olio / aceite. **PIPERMIN-OLIOA / ACEITE DE GUINDILLA:** pipermin bat / 1 guindilla cayena; gatza / sal; oregano; 2 koilarakada olio / cucharadas aceite. **PIZZA:** pizza ore bat (ahal bada okindegikoa edo etxean egin) / 1 masa pizza (si es posible de panadería o hecha en casa); 200 g behi-gasna / queso de vaca; 200 g xingar ondu / tocino curado; 10 g gasna birrindu / queso rallado; olio / aceite.

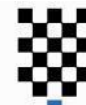
### Kalabaza

Kalabaza sodio gutxiko elikagaia da. (Mataix Verdu, José, 2015) OMEk gomendatzen du sodio gutxiago hartzea, tentsio arteriala eta gaixotasun kardiobaskularren, istripu zerebrobaskularren eta kardiopatia koronarioaren arriskua murrizteko helduetan. (OME)

*La calabaza es un alimento pobre en sodio. (Mataix Verdú, José, 2015) La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio para disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos. (OMS)*

Ba al zenekien Apiciok bere "De re coquinaria" liburuan kalabaza jangarriarekin prestatutako 8 errezeta eman zituela?

*¿Sabías que Apicio en su obra "De re coquinaria" aportó 8 recetas de cocina sobre la calabaza comestible? (Historia de las plantas en el mundo antiguo, CSIC-Universidad de Deusto)*



2020 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Elikadura-burujabetzak, elikadura-sisteman eta lurra eta elikadura-baliabideak eskuratzean erabaki demokratikoak hartzea azpimarratzen duenak, urrezko araua izan behar du.

*La soberanía alimentaria, que enfatiza la toma de decisiones democráticas en el sistema alimentario y el acceso a la tierra y a los recursos alimentarios, debe ser una regla de oro. (IPES FOOD)*



ZER JAN, HALAKO BAZTAN



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

Sueztitu tipula xehatua.  
Bota gaztain, patata eta kalabaza xehatuak. Salteatu. Bota salda eta gatza.  
Utzi suan dena egosi arte.

Pure leun bat egin irabiagailuarekin.

Atera mahaira: Paratu kremaren gainean gaztainak, onddoak, perrexila, piperrautsa eta olio zurrusta bat.

*Freír la cebolla picada. Añadir todo picado: las castañas, las patatas y la calabaza. Saltear. Añadir el caldo. Sazonar. Mantener al fuego hasta que todo esté cocido. Triturar con la batidora hasta conseguir un puré fino.*

*Servir: Poner encima de la crema las castañas, los hongos, el perejil, el pimentón y un chorrito de aceite.*

## GAZTAIN-KREMA CREMA DE CASTAÑAS

Osagaiak / ingredientes: KREMA: 125 g patata; 125 g tipula / cebolla; 125 g kalabaza garbi zuritu / calabaza limpia pelada; 375 g gaztain erre / castañas asadas; litro bat salda / caldo; olio / aceite; gatza / sal. ATERATZEKO MAHAIRA: gaztain erreak xerratuak / castañas asadas laminadas; onddo salteatuak / hongos salteados; perrexil xehatua / perejil picado; olio / aceite; piperrautsa / pimentón.

### Gaztaina / castaña

Gaztainaren karbohidratoak karbohidrato konplexuak dira, batez ere almidoia. Almidoia da gizateriaren gehiengoaren kaloria iturri nagusia.

*Los hidratos de carbono de la castaña son hidratos de carbono complejos, fundamentalmente almidón. El almidón es la principal fuente de calorías de la mayoría de la humanidad. (Unizar)*

Ba al zenekien azterlan baten arabera eremu kantauriarra, eta bereziki Asturias, gaztainondoaren babesleku klimatiko nagusietako bat izan zela duela 20.000 urte baino gehiago?

*¿Sabías que un estudio apunta a que el área cantábrica, y en particular Asturias, fue uno de los principales refugios climáticos del castaño hace más de 20.000 años? (Universidad de Oviedo)*



2020 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Elikadura-burujabetzak, elikadura-sisteman eta lurra eta elikadura-baliabideak eskuratzean erabaki demokratikoak hartzea azpimarratzen duenak, urrezko araua izan behar du.

*La soberanía alimentaria, que enfatiza la toma de decisiones democráticas en el sistema alimentario y el acceso a la tierra y a los recursos alimentarios, debe ser una regla de oro. (iPES FOOD)*



### Banabarra / alubia

Food Pyramid Guidek (AEBetako Nekazaritza Departamentua) banabarrak 2 elikagai-taldetan sartu zituen: barazkien taldean eta proteinen taldean.

*La Food Pyramid Guide (Departamento de Agricultura de EEUU) incluyó las judías en 2 grupos de alimentos: en el grupo de hortalizas/verduras y en el de proteínas. (Elsevier)*

Ba al zenekien banabarra dela giza kontsumorako lekadunik garrantzitsuen laborantzan?

*¿Sabías que la alubia es la leguminosa de consumo humano con más importancia en el cultivo? (Elsevier)*

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

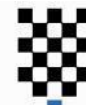
## BANABAR- ETA GASNA- NAPOLITANAK NAPOLITANAS DE ALUBIAS Y QUESO

**BANABAR- ETA GASNA- KREMA.** Egin pure leuna banabarrekin, gasnarekin, kuminoarekin, piperrautsarekin eta piperbeltzarekin. **NAPOLITANAK.** Moztu hostorea angeluzuzen zatitan. Zati bakoitzeko mutur batean paratu banabar- eta gasna- krema pixka bat. Biribilkatu hostorea. Pintatu biribilkien azala arroltzearekin. Labea 180°C 25'.

**CREMA DE ALUBIAS Y QUESO.** Hacer una crema fina con las alubias, el queso, el comino, el pimentón y la pimienta.

**NAPOLITANAS.** Cortar el hojaldre en trozos rectangulares. Poner un poco de crema en uno de los extremos de cada trozo. Enrollar el hojaldre. Pintar los rollitos con el huevo. Horno 180°C 25'.

**Osagaiak / ingredientes:** Hostore-xafla bat / *1 lámina hojaldre*; 3 koilarakada banabar egosi / *cucharadas alubias cocidas*; koilarakada bat igurtzeko gasna / *1 cucharada queso de untar*; kumino pixka bat / *una pizca de comino*; piperrauts pixka bat / *una pizca pimentón*; piperbeltz pixka bat / *una pizca pimienta*; arroltze irabiatu bat / *1 huevo batido*.





2020 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Elikadura-burujabetzak, elikadura-sisteman eta lurra eta elikadura-baliabideak eskuratzean erabaki demokratikoak hartzea azpimarratzen duenak, urrezko araua izan behar du.

*La soberanía alimentaria, que enfatiza la toma de decisiones democráticas en el sistema alimentario y el acceso a la tierra y a los recursos alimentarios, debe ser una regla de oro. (iPES FOOD)*

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



iturria / fuente: <http://eltoquedebelen.blogspot.com>

Nahasi osagai guztiak zuringoa izan ezik. Behin

dena ongi nahasia dagoelarik gehitu zuringoa eta nahasi poliki-poliki. Utzi ore horzailuan 1 h. Egin bolatxoak. Labea 180°C 15'-20'

Atera mahaira: Hola-hola; txokolate beltzarekin, zuriarekin edo marmeladarekin estalia.

Mezclar todos los ingredientes excepto la clara de huevo. Una vez bien mezclado todo, añadir la clara integrándola con cuidado. Dejar la masa resultante en el frigorífico 1 h. Hacer bolitas. Hornear 180°C 15'-20'.

Servir: Tal cual; cubiertas con chocolate negro, blanco o mermelada.

## HUR-BIZKOTXO TXIKIAK BIZCOCHITOS DE AVELLANAS

Osagaiak / ingredientes: 75 g hur txigortu xehatu / avellanas tostadas picadas; 40 g azukre / azúcar; 60 g irin / harina; 40 g maizena; koilaratxokada bat legamia / 1 cucharadita de levadura; 75 g gurin / mantequilla; arrotze-zuringo bat elur-puntuan / 1 clara de huevo a punto de nieve; gatz pixka bat / una pizca sal; koilaratxokada bat laranja-lore ur / 1 cucharadita de agua de azahar; koilaratxokada bat banilla / 1 cucharadita vainilla.

### Hurra / avellana

Hurra E bitaminaren iturri handi bat da. E bitaminak, mintz zelularren oxidazioa ez uztean, ehunen nutrizio eta birsorkuntza ona ahalbidetzen du.

*Las avellanas son una gran fuente de vitamina E. La vitamina E, al impedir la oxidación de la membrana celular, permite una buena nutrición y regeneración de los tejidos. (Elsevier)*

Ba al zenekien Aizpeako (Nafarroa, gure aroa baino 8000-6000 urte lehenago) aztarnategi arkeologikoaren ikerketa arkeobotanikoei agerian uzten dutela landareen pomazeoak, hurrak, ezkurak, basarana... kontsumo handia zela?

*¿Sabías que los estudios arqueobotánicos del yacimiento arqueológico de Aizpea, (8000-6000 a.n.e. Navarra), demuestran un consumo importante de vegetales: pomáceas, avellanas, bellotas, endrina...? (Universidad del País Vasco)*

