

Jan eta lzan (III)



Liburuxka hau Urnietako Salesiarretako ikasleek egin dute oso osorik. Ikastetxean azken urte hauetan proiektuen bidez ari dira ikasten. Proiektu horiek bi helburu dituzte; ikasleek konpetentziak lantzea batetik eta gizartean ikusten diren beharrei erantzutea bestetik.

DBH 1eko ikasleek idatzi dute, Oinarrizko Lanbide Heziketakoek maketatu eta Inprimaketa Grafikoko Erdi Mailako ikasleek inprimatu dute.

Este libro ha sido elaborado íntegramente por alumnos de diferentes etapas de Salesianos Urnieta. En nuestro centro llevamos varios años trabajando mediante proyectos que responden a dos objetivos; por una parte, que los alumnos adquieran las competencias y por otra, responder a las necesidades que plantea la sociedad actual.

Ha sido escrito por alumnos de 1ª de la ESO, maquetado por los de Formación Profesional Básica y los de Impresión Gráfica (Grado Medio) se han encargado de su impresión.

Testua eta argaziak: DBH 1

Maketazioa: Oinarrizko Lanbide Heziketa 1.maila

Inprimaketa: Inprimaketa Grafiko Erdi Maila

Liburu hau oso osorik Urnietako Salesiarren Ikastetxeko

Jan eta Izan III

AURKIBIDEA

| | |
|-----------|----|
| bertsoa | 5 |
| urtarrila | 6 |
| otsaila | 8 |
| martxoa | 10 |
| apirila | 12 |
| maiatza | 10 |
| ekaina | 16 |
| uztaila | 18 |
| abuztua | 20 |
| iraila | 22 |
| urria | 24 |
| azaroa | 26 |
| abendua | 28 |

BERTSOA

Diru apurraren truk
osasuna saldu
supermerkatuaren
esklabu gara gu.
Jana nondik datorren
ondo aldakigu?
Itxaso, zelai eta
baratza sorburu,
ahorako guztiak
ibilbidea du.



Elikatu ganoraz!
Guk adierazi
eta orri hauetan
ondoren bereizi
zuk ere nahi baduzu
gaur horretan hasi
ezagutzaz bustita
hitzekin nahasi
“erein dugun uztatik”
dezagun ikasi

Doinua: Bertso Hop

Urtarrila



Azpiko taulan dituzuen hauek dira URTARRILEAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|--|
| EREIN | Baratzuri freskoa, zerba, erremolatxa, mihilua, apioa, baba beltza eta ilarra. |
| LANDATU | Tipulina eta udaberriko aza. |
| JASO | Porrua, tipula zuria (gordeta), tipula gorria (gordeta), aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, romaneskua, brokulia, arbi zuria, eskarola, txikoria, kardua, zerba, erremolatxa, mihilua, babarrun altua (gordeta), kalabaza (gordeta) eta patata (gordeta). |

Nabo



VITAMINAS:

Contiene vitaminas A, C, E, D, K y vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, y B6). Además, aporta dosis de sodio, calcio, fósforo, potasio, magnesio, zinc, yodo y selenio. Tiene un altísimo contenido en antioxidantes.

PROPIEDADES:

Contribuye a que nuestro sistema nervioso, digestivo y muscular funcione en perfectas condiciones. Favorece la eliminación de toxinas y ayuda a combatir la retención de líquidos. Refuerza la eliminación de la mucosidad acumulada y mejora las situaciones de tos, asma o bronquitis. Además previene la aparición de cáncer.

6 JAN ETA IZAN proiektua

Chip bariatuak alioliarekin



Osagaiak:

- Arbi zuria - 1
- Patata - 1
- Erremolatxa - 1
- Azenarioak - 3
- Piper beltza - nahi dena
- Gatza - nahi dena
- Oliba olio - nahi dena



Alioliarentzat:

- Oliba olio - baso 1
- Limoi zukua - pixka bat
- Baratzuria - 2 ale
- Arrautza - 1
- Perrexil freskoa - aukeran
- Gatza - pixka bat

Prestaketa:

Lehenengo, patatak, arbi zuria, erremolatxa eta azenarioa garbitu eta xafla finetan moztu. Ondoren, olio, piper beltza eta gatzarekin nahastu.

Amaitzeko, labeko erretilu batean jarri eta labera sartu 4 ordu 60°C-tan edo oliotan frijitu. Aliolia egiteko: Lehenengo, baratzuria zuritu, txikitu eta irabiagailuaren basora bota, arrautzarekin batera eta olio txorrota batekin. Jarraian, irabiagailuarekin dena ongi nahastu. Ondoren, beste olio pixkanaka gehitu eta horrekin batera nahastu. Bukatzeko, limoi zukua bota eta nahastu, lortu nahi den saltsaren arabera.

Varied chips with ali oli

INGREDIENTS:

- Turnip - 1
- Potato - 1
- Beetroot - 1
- Carrots - 3
- Olive oil
- Salt
- Black pepper
- Salt - a little bit

INGREDIENTS OF ALI-OLI

- Olive oil- 1 glass
- Lemon juice- a little bit
- Garlic- 2 cloves
- Egg - 1
- Parsley- optional

DIRECTIONS:

First, clean all the vegetables and slice them. Then, mix them with salt, black pepper and a half glass of olive oil. Finally, put the vegetables on a tray and place it in the oven for 4 hours at 60° or you can fry them in oil.

To do the ali-oli: First, peel and cut the garlic and blend it in the blender, together with the egg and with a spoonful of oil. Secondly, mix everything well and take it out. Then, add the remaining oil and mix. Finally, add the lemon juice and mix it with the sauce.

JAN ETA IZAN proiektua 7

Azpiko taulan dituzuen hauek dira OTSAILEAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|---|
| EREIN | Baratxuri freskoa, letxuga ezberdinak, kukulua, erremolatxa, espinaka, mihilua, apioa, baba beltza, ilarra, patata, berenje-na, piper berdea eta piper gorria. |
| LANDATU | Porrua, tipulina, tipula gorria eta udaberriko aza. |
| JASO | Porrua, baratxuri freskoa, aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, romaneskua, brokulia, arbi zuria, eskarola, txikoria, kardua, zerba, erremolatxa, babarrun altua (gordeta), kalabaza (gordeta) eta patata (gordeta). |

El cardo

VITAMINAS:

Contiene vitaminas A, B1, B2 y B3, C, D, E y K.

PROPIEDADES:

El cardo es una buena fuente vegetal de calcio y es muy saludable en especial para las personas con diabetes debido a su contenido en insulina. Cuida nuestro hígado y favorece su buen funcionamiento; por su acción diurética nos ayuda a prevenir la retención de líquidos. Mejora las digestiones y previene el estreñimiento.



Kardu entsalada

OSAGAIAK:

- Karduaen orri - mamia - 1
- Patata txikiak - 6
- Arrautzak - 3
- Tomate gorria - 1
- Tipuletak edo tipuleta berriak - 2
- Olioa - virgen extra
- Gatza
- Ozpina



PRESTAKETA:

Lehenik, kardua garbitu, hariak kendu eta zatitu egingo ditugu. Gero, lapiko azkar batean kardua, patatak eta arrautzak jartzen ditugu, urez estali, eta gatza pixka bat botako diogularik. Lapikoan 20 minutu berotzen egon ondoren, hozten jarriko dugu. Ondoren, patatak zuritu eta entsalada-ontzi batean, base bezala patata hauek jarriko ditugu hauen gainean, kardu egosiak ipiniz. Ondoren, katilu batean tomate bat, tipula txikitua, olio eta ozpina gehitu egiten ditugu (beti proportzio bat ozpina hiru proportzio oliogatik jarriko dugu). Ondoren, ondo nahastu eta entsalada gainean jarriko dugu. Azkenik, arrautzak zuritu eta zatitzen ditugu, entsalada gainean jarri. Errezeta bukatuta dago, ondoren, hotza zerbitzatuko dugu.

Thistles Salad

INGREDIENTS:

- | | |
|------------------------|--------------|
| • Piece of thistle - 1 | • Onions - 2 |
| • Small potatoes - 6 | • Oil |
| • Eggs - 3 | • Salt |
| • Red tomato - 1 | • Vinegar |

DIRECTIONS:

Firstly, clean the thistles and take the threads away. Then, cut the thistles and place them in the pressure cooker, together with the potatoes and the eggs. Then, cover up with water and add a little handful of salt. Cook it for 20 minutes and after that leave it in the fridge. Afterwards, we peel the potatoes. Later, we place the potatoes in a salad bowl as a first layer. On top of the potatoes, put the cooked and drained thistles. Then, stir in a cup the tomatoes, the onion, the oil and the vinegar. Later, spread this sauce over the salad. Finally, peel and chop the eggs and add them on the salad. The recipe is over, so serve it quite cold.



Azpiko taulan dituzuen hauek dira MARTXOAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|--|
| EREIN | Porrua, arbi zuria, rukula, letxuga ezberdinak, kukulua, erremolatxa, espinaka, borraja, kalabazina, patata, tomatea, berenjena, piper berdeak, piper gorria. |
| LANDATU | Porrua, tipulina, tipula zuria, tipula gorria, orburua, zerba, erremolatxa, espinaka, mihilua, apioa. |
| JASO | Porrua, tipula zuria (gordeta), tipula gorria (gordeta), baratzuri freskoa, aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, eskarola, kardua, zerba, erremolatxa, babarrun altua (gordeta), kalabaza, (gordeta), patata (gordeta). |

Acelga

Osagaiak:

- Zerba orriak - 8
- Piper berdeak - 2
- Gazta xerrak - 3
- Indioilar bularki xerrak - 3
- Ardo zuria - 200ml
- Ura
- Irina eta arrautz irabiatua (arraut - zatzatzeko)
- Oliba olioia
- Gatza
- Perrexila



Prestaketa:

Lehenik piperrak txikitu eta lapiko batean olioarekin sutan jartzen ditugu, biguntzen direnean, ardo botata eta su baxuan egosiz. Ondoren saltsa birrinduko dugu, gerorako gordez. Bigarrenik orrimamiak zatitan banantzen ditugu, hauei hariak kenduz. Orrimami bakoitza 7 cm-ko 3 zatitan moztzen dugu, lapiko batean 12 minutuz egosiz. Hau egostean, xukatu eta gorde egingo dugu. Gero orrimami kantitatearen erdia hedatzen dugu plater baten gainean. Orrimamietako zatien tamainako gazta xerrak moztzen ditugu eta orrimami-zatien gainean jarriko ditugu, Indioilar-xerrak 3 zatitan (zabalera) moztuz. Zati bakoitza erditik tolestean dugu eta gaztaren gainean jarriko dugu. Gainerakoa orrimamiekin estaliko dugu. Azkenik irinetik eta irabiatutako arrautzetik pasako ditugu, bi aldeetatik frijituz. Bukatzeko, sukaldetako paperez forratutako plater baten gainean xukatuko ditugu. Zerbitzatzeko: piper saltsarekin eta perrexil pixka batekin.

Chard

Ingredients:

- Hard leaves 8
- Green peppers 2
- Cheese slices 3
- Turkey the breast slices 3
- White wine 200ml
- Water
- Flour and shaken eggs (to fry)
- Olive oil
- Salt
- Some parsley

Directions:

Firstly, cut the peppers in dices and poach them in a casserole with oil. When they tenderize, add the wine and wait while it cooks. Cook them for 15 minutes at low fire. Crush, strain and reserve the sauce. Then, separate the leaves from the chard. Retire the threads of the chard stalks. Cut every chard stalks in 3 strips of 7 cm approximately. Boil them in a casserole with water and salt for 12 minutes. Strain and reserve them. Extend a half of the chard stalks on a plate. Cut the slices of cheese of the size of the chard stalks and we put them on the chard stalks. Cut the slices of turkey in 3 portions. Fold every turkey portion from the middle and place them on the cheese. Cover them with the rest of the chard stalks. Afterwards, coat them with flour and eggs, and fry both sides in a frying pan. Then drain them on a plate wrapped with absorbent paper. Finally, serve the chard stalks, together with the pepper sauce and with a few leaves of parsley to adorn them.

Acelga



VITAMINAS:

Contiene vitaminas A, B, C, E y K además de grandes cantidades de fosfatos, magnesio, hierro, yodo, potasio y agua.

PROPIEDADES:

Debido a su contenido en vitamina C ayuda a eliminar los radicales libres, manteniendo el tejido conectivo en buen estado y fortaleciendo el sistema inmunológico, creando resistencias contra agentes infecciosos. Ayuda a prevenir la osteoporosis, la anemia y protege contra las enfermedades cardiovasculares y el cáncer de colon y de próstata. Ayuda a controlar el colesterol y colabora en dietas para la pérdida de peso, mejora la circulación y es muy beneficiosa en el embarazo, por su contenido en ácido fólico.

Apirila



Azpiko taulan dituzuen hauek dira APIRILEAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|---|
| EREIN | Porrua, aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, romaneskua, brokulia, arbi zuria, errefautxoia, rukula, letxuga ezberdinak, kukulua, zerba, borraja, azenarioa, apioa, kalabazina, pepino, kalabaza eta patata. |
| LANDATU | Tipulina, tipula zuria, tipula gorria, letxuga ezberdinak, kukulua, orburua, erremolatxa, espinaka, borraja, mihilua eta apioa. |
| JASO | Porrua, tipula zuria (gordeta), tipula gorria (gordeta), baratxuri freskoa, aza, lonbarda, orburua, erremolatxa, babarrun altua (gordeta), kalabaza (gordeta) eta patata (gordeta). |

Guisantes



VITAMINAS:

• Contienen vitamina C, niacina o B3, folato o B9, tiamina o B1, piridoxina o B6 y vitamina A.

PROPIEDADES:

• Contribuyen a mejorar la circulación de la sangre y a disminuir el colesterol; ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre, previenen la anemia y fortalecen los huesos. Así mismo, favorecen el tránsito intestinal y previenen el cáncer de colon.



Arrautz eta ilar salteatua



OSAGAIK:

- Ilar bote 1 kontserban - 180 g
- Urdaiazpiko egosia - 2 xerra
- Arrautza - 2
- Oliba-Olinoa - 2 goilarakada
- Gatza

PRESTAKETA:

Hasteko, ilarrak xukatuko ditugu, zartagin batean oliba olio botaz eta hauek nahastuz. Ondoren, urdaiazpikoa gehitu eta nahastu. Jarraian, arrautzak erantsi eta ilararen behealdea mamitzen utziko dugu. Ondoren, gatza bota. Bukatzeko, platerean jarri eta oliba olio pixka bat bota.

Eggs and sauteed peas



INGREDIENTS:

- Canned peas -1 can
- Ham - 2 slices
- Egg - 2
- Olive oil - 2 spoonfuls
- Salt

DIRECTIONS:

To start, drain the peas. Then, put olive oil in a pan and sauté the peas that you drained before. Secondly, add the ham to the pan and mix it. Add the eggs to the mix and let it cook. To continue, add a little bit of salt. To finish, serve on a dish and pour some olive oil if it is needed.

Azpiko taulan dituzuen hauek dira MAIATZEAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|--|
| EREIN | Aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, romaneskua, brokulia, errefautxoa, rukula, letxuga ezberdinak, kukulua, zerba, erremolatxa, borraja, azenarioa, mihilua, apioa, apio-naboa, babarrun altua, potxa, leka bajua, leka altua, kalabazina, pepinoa, kalabaza eta patata. |
| LANDATU | Tipula gorria, aza, letxuga ezberdinak, kukulua, zerba, borraja, kalabazina, pepinoa, kalabaza, tomatea, berenjena, piper berdeak eta piper gorria. |
| JASO | Porrua, tipulina, baratxuri freskoa, udaberriko aza, arbi zuria, errefautxoa, rukula, kukulua, zerba, babarrun altua (gordeta), baba beltza, ilarra eta kalabaza. |

Cebolleta

VITAMINAS:

Contiene altos niveles de vitamina A, vitaminas del complejo B, vitamina C y K.

PROPIEDADES:

Ejerce un efecto saludable para el corazón, mejora la densidad ósea, ayuda en la función respiratoria, mantiene la visión normal, reduce el riesgo de cáncer y reduce los niveles de azúcar en sangre.

Ogi txigortua izokinarekin

Osagaiak:

- Moldeko ogi integrala - 175g (zortzi xerra)
- Gazta krematsua - 200g
- Izokin ketua - 80g
- Tipulina
- Piperbeltza



Prestaketa:

Lehenik, ogia txigortu behar dugu. Ogiaren ertzak kentzen ditugu zerradun laban batekin eta erditik ebakitzen dugu xerra bakoitza.

Ondoren, ogi txigortua igurtzen dugu gazta krematsuarekin, honen gainean modu apain-garrian izokin ketua jarri.

Bukatzeko, tipulin moztua gainetik hautseztatuko dugu eta piperbeltz pixka bat dekorazio moduan jarriko dugu. Zerbitzatzeko prest!

Toast bread with salmon

INGREDIENTS:

- Sliced bread - 175g (eight slices)
- Creamy cheese - 200g
- Smoked salmon - 80g
- A chive
- Some pepper

DIRECTIONS:

First of all, toast the bread. Remove the crusts with a knife and cut the toast in two halves. Then, spread the creamy cheese on the toast. Now, add the smoked salmon in a decorative way.

Finally, sprinkle a little bit of cut chive and the pepper over the toast. It is ready to serve!

Azpiko taulan dituzuen hauek dira EKAINEAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|--|
| EREIN | Aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, romaneskua, brokulia, arbi zuria, errefautxo, letxuga ezberdinak, eskarola, txikoria, kukulua, zerba, erremolatxa, borraja, azenarioa, mihilua, apioa, apio-naboa, babarrun altua, potxa, leka bajua eta leka altua. |
| LANDATU | Porrua, aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, romaneskua, brokulia, letxuga ezberdinak, kukulua, zerba, borraja, apioa, kalabazina, pepinoa, kalabaza, tomate, berenjena, piper berdea eta piper gorria. |
| JASO | Porrua, tipulina, udaberriko aza, arbi zuria, errefautxo, ruku-la, letxuga ezberdinak, kukulua, orburua, zerba, erremolatxa, espinaka, borraja, mihilua, apioa, babarrun altua (gordeta), baba beltza, ilarra eta kalabazina. |

Borraja

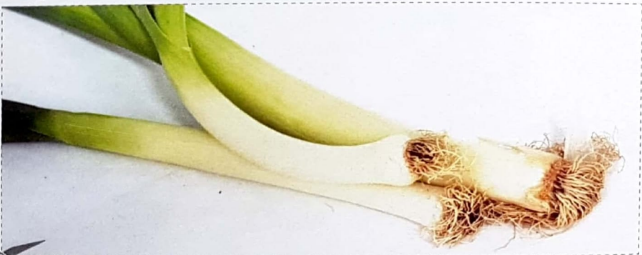


VITAMINAS:

La borraja contiene vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, E y K. Además contiene cantidades de taninos, alatoína, mucilagos, saponinas y sales minerales.

PROPIEDADES:

Previene infecciones de las vías respiratorias, ayuda a tratar laringitis y anginas, alivia la tos además de ayudar a bajar la fiebre. Evitar la retención de líquidos. Combate la inflamación de la próstata o prostatitis. Acelera la cicatrización de las heridas. Regula los trastornos nerviosos. Es beneficiosa durante la menopausia.





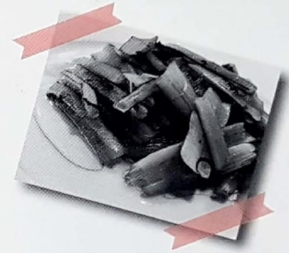


Borraja eta almejaz osaturiko arropa



Osagaiak:

- Arroza - 160g
- Borraja hosto gabe - 500g
- Almejak - 16
- Porrua - 1
- Legatzaren hezurra eta burua
- Baratxuria - 3 ale
- Irina - goilarakada 1
- Oliba olioa
- Gatza
- Perrexila



Prestaketa:

Hasteko, saldarentzat, legatzaren burua eta hezurra lapikoan jarri. Ondoren, porrua garbitu, zaitu eta erantsi behar da, baita ere perrexil adar batzuk gehitu behar dira eta ur ugariekin estali. Ondoren, dena ondu eta 15 minutuetan egosi. Gero, borrajaren zurtoinarekin azpiko zatia kendu.

Segidan, baratxuriak laminatu eta lapiko batean irinarekin sueztitu. Nahastu arrainaren salda irina urtu arte. Ondoren, borraja eta arroza biak ondo nahastu, lapikoan sartu eta sutan eduki 16 minutuz.

Bukatzeke, almejak ondo garbitu eduki dezakeen hondarra kentzeko. Almejak gehitu eta irekitzen ari diren bitartean gatza pixka bat bota eta bukatu da.

Borage with rice and clam



INGREDIENTS:

- Rice - 160g
- Borage without leave - 500g
- Clam - 16
- Leek - 1
- Hake head and bone
- Clove of garlic - 3
- Spoon of flour - 1
- Oil
- Salt
- Parsley

DIRECTIONS:

Firstly, for the soup, add the head and the bone of the hake in a casserole. Secondly, clean the leek well, cut it and add in the casserole. Then, add also parsley in the casserole and cover with water. Next, season all and cook it for 15 minutes. Later, remove the lower part of the leek. Afterwards, slice the cloves of garlic and fry them lightly. Then, add the flour and fry lightly. Pour the fish soup and stir the flour until it dissolves. Then, add the rice and the borage. Cook it approximately for 16 minutes. Finally, clean the clams well. Add the clams and when they open add the salt. Enjoy!!

Uztaila



Azpiko taulan dituzuen hauek dira UZTAILEAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|--|
| EREIN | Aza, azalorea, romaneskua, brokulia, arbi zuria, rukula, letxuga ezberdinak, eskarola, txikoria, kukulua, erremolatxa, borraja, azenarioa, mihilua, apio-naboa, leka bajua eta leka altua. |
| LANDATU | Porrua, aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, romaneskua, brokulia, letxuga ezberdinak, eskarola, txikoria, kukulua, orburua, kardua, zerba, erremolatxa, borraja, mihilua, apioa eta apio - naboa. |
| JASO | Tipulina, tipula zuria, tipula gorria, aza, arbi zuria, errefautxoa, rukula, letxuga ezberdinak, kukulua, zerba, espinakak, borraja, azenarioa, mihilua, apioa, babarrun altua (gordeta), leka bajua, leka altua, baba beltza, ilarra, kalabazina, pepinoa, patata eta piper berdea. |

Rúcula

VITAMINAS:

Vitamina K

PROPIEIDADES:

Ayuda a evitar enfermedades cardiovasculares y favorece que nuestro organismo asimile el calcio que tiene la rúcula. Son obvios los beneficios del calcio para los huesos. Además, ayuda a una mejor digestión y nos da la impresión de estar llenos, pero con una ingesta de calorías muy baja.



Urdaiazpiko eta rukula tostada



Osagaiak:

- Tostadak - 2
- Baratxuria - ale 1
- Birrindutako tomate naturala
- Urdaiazpiko iberikoa
- Rukula
- Oliba olio pixka bat
- Ozpin tanta batzuk



Prestaketa:

Lehenik, tostadak xigortzen ditugu eta baratxuriarekin igurtziko ditugu. Ondoren, tomatea birrindu eta tostadan zabalduko dugu. Gero, urdaiazpiko xerra hartu eta tostadaren gainean jarriko dugu. Azkenik, ozpin-olio saltsa egiteko olio eta ozpina bol batean bota, ondoren rukula eta dena nahastu. Ondo nahastuta dagoela ikusten dugunean urdaiazpikoaren gainean botatzen dugu eta jateko prest izango genuke.

Ham and arugula toast

INGREDIENTS:

- Toast - 2
- Clove of garlic - 1
- Grated natural tomato
- Iberian ham
- Ruccal
- Olive oil (not much)
- A few drops of vinegar

DIRECTIONS:

Firstly, toast the slice of bread and rub it with the peeled garlic clove. Then, grate the tomato and cover the toast with it. Place a slice of ham on top. Finally, for the vinaigrette, pour a splash of oil and another of vinegar in a bowl, add the arugula and stir well. Add the sauce on the ham.

Azpiko taulan dituzuen hauek dira ABUZTUAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|---|
| EREIN | Tipulina, arbi zuria, errefautxoia, rukula, letxuga ezberdinak, eskarola, txikoria, kukulua, erremolatxa, espinaka, borraja, azenarioa eta leka altua. |
| LANDATU | Porrua, aza, azalorea, romaneskua, brokulia, letxuga ezberdinak, eskarola, txikoria, kukulua, orburua, kardua, zerba, erremolatxa, borraja, mihilua, apioa eta apio - naboa. |
| JASO | Tipulina, tipula zuria, tipula gorria, aza, azalorea, romaneskua, brokulia, rukula, letxuga ezberdinak, kukulua, zerba, erremolatxa, borraja, azenarioa, apioa, babarruan altua (gordeta), potxa, leka bajua, leka altua, kalabazina, pepinoa, patata, tomatea, berenjena, piper berdea eta piper gorria. |

Berenjena

VITAMINAS:

Vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D, E y K.

PROPIEDADES:

Contiene hierro, proteínas, calcio, fibra, potasio, yodo, zinc, carbohidratos, magnesio, sodio, fósforo, colesterol, grasa, azúcar y purinas.



Alberjinoa pastela



Osagaiak:

- Pesto saltsa - 3 koilarakada
- Patata - 2
- Virgen extra oliba olioia
- Oilasko salda
- Alberjinoa - 1
- Albaka



Prestaketa:

Lehenik eta behin patatak oilasko saldarekin egosi. Ondoren, alberjinoa moztu eta olioia bota eta doratu arte eduki. Patatak egosita daudenean, zuritu, xehetu eta pesto saltsa 2 koilarakada bota. Zilarrezko paper batean alberjinoa xerrak jarri eta patataz beteta bilkariak egin. Hozkailuan utzi 30 minutuz. Banatu aurretik pesto saltsan busti eta 2 cm-ko xerretan moztu. Azkenik, albaka freskoarekin apaindu

Aubergine pie

INGREDIENTS:

- Pesto sauce - 3 tablespoons
- Chicken soup - 1 tablet
- Extra Virgin Olive Oil
- Chicken soup - 1 tablet
- Aubergines

DIRECTIONS:

Firstly, boil the potatoes and the chicken soup. Secondly, cut the aubergine and brown it with extra virgin olive oil. When the potatoes are boiled peel and grind them and add 2 tablespoons of pesto. Then place the aubergine slices on silver paper and stuff them with the potatoes. Roll and reserve them in the fridge for 30 min. Before serving wet in pesto sauce and cut the aubergine in slices of 2 cm. Finally, decorate with basil. Thats it all!

Azpiko taulan dituzuen hauek dira IRAILEAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|--|
| EREIN | Tipulina, tipula zuria, tipula gorria, errefautxoak, rukula, eskarola eta espinaka. |
| LANDATU | Porrua, aza, azalorea, romaneskua, brokulia, letxuga ezberdinak, eskarola, txikoria, kukulua, orburua, erremolatxa, espinaka eta borraja. |
| JASO | Porrua, tipulina (gordeta), tipula zuria, tipula gorria (gordeta), aza, azalorea, romaneskua, brokulia, errefautxoak, rukula, letxuga ezberdinak, kukulua, zerba, erremolatxa, borraja, azenarioa, apioa, apio-naboa, babarrun altua, potxa, leka bajua, leka altua, kalabazina, pepinoa, kalabaza, patata (gordeta), tomatea, berenjena, piper berdea eta piper gorria. |

Pocha

VITAMINAS:

A, B1, B11, B12, B2, B3, B5, B6, C, E, K

PROPIEDADES:

Kilocalorias, grasas, carbohidratos, azúcares, proteínas.



Potxak marinera erara

Osagaiak:

- Almejak - 1/2kg
- Potxak - 250g
- Tipula - 2
- Arrain salda - katilukada 1
- Baratxuri alea - 1
- Ardo txuria - edalontzi 1
- Irina - koilakarada 1
- Tomate salda - koilarakada 1
- Azafraia
- Oliba olioia - txorrotada 1



Prestaketa:

Almejak uretan jarri ur eta gatz askorekin eta hozkailuan sartu 2 orduz. Salda ez badugu, honela egin: lapiko batean ura eta arrain burua sartu, perrexila, gatza, tipula eta tomatearekin. Irakiten utzi, 15 minutuz.

Lapiko batean oliba olioia bota. Gero, tipula eta baratxuria xehetu eta lapikora bota. Irina bota eta guztia ongi egin arte utzi. Ondoren, ardoa bota eta ondo nahasi. Ondo ondo nahasita dagoenean, alkohola lurruntzen utzi. Gero, potxak eta arrain salda bota. Guztia ongi egin arte utzi. Azkenik, almejak gehitu eta ireki arte itxaron.

Pocha beans to the marinera

INGREDIENTS:

- Clams - 1/2
- Pocha beans - 250g
- Onions - 2
- Fish stock - a cup
- Garlic clove - 1
- White wine - a glass
- Flour - 1 spoonful
- Tomato sauce - 1 spoonful
- Saffron - a pinch
- Olive oil - 1 spoonful

DIRECTIONS:

Firstly, put the clams in a bowl with a lot of water and a lot of salt and leave it in the fridge for 2 hours. If you do not have any fish stock, do it like this: in a cooking pot, boil a fish head, salt, an onion, and a tomato for 15 minutes. Secondly, pour the olive oil in a cooking pot. Then, mince the onion and the garlic and add it to the cooking pot. Add the flour and cook it. Then, pour the wine and stir it well.

Finally, when everything is well stirred, let the alcohol evaporate. Then, add the pocha beans and the fish stock. Cook until everything is well done. To finish, add the clams and let them open.

Uria



Azpiko taulan dituzuen hauek dira URRIAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|---|
| EREIN | Tipulina, tipula zuria, tipula gorria, baratzuri freskoa, baba beltza, ilarra. |
| LANDATU | Eskarola eta espinaka. |
| JASO | Porrua, tipulina (gordeta), tipula zuria (gordeta), tipula gorria (gordeta), aza, lonbarda, azalorea, romaneskua, brokulia, arbi zuria, errefautxo, rukula, letxuga ezberdinak, eskarola, txikoria, kukulua, orburua, zerba, erremolatxa, espinaka, borraja, azenarioa, mihilua, apioa, apio-naboa, babarrun altua, potxa, leka altua, kalabazina, pepinoa, kalabaza, patata (gordeta), berenjena, piper berdea eta piper gorria. |

Chicoria

VITAMINAS:

A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E, K

PROPIEDADES:

La achicoria tiene la propiedad de ayudar al cuerpo a absorber mejor el calcio y otros minerales, y resulta eficaz en los tratamientos de problemas digestivos como la gastritis, hepatitis y otros problemas relacionados con la vesícula biliar como las colitis, lombrices intestinales, hemorroides.



Txikoria ensalada



Osagaiak:

- Txikoria - 500g
- Avecrem - pastilla bat
- Ardi gazta - 70g
- Oliba olioa
- Txilia norberaren gustura
- Piperbeltza norberaren gustura
- Baratzuria - ale bat



Prestaketa:

Lehenik, txikoria garbitu eta ur hotzetan utzi 20 minutuz.

Ondoren, baratzuria zartaginean jarri, txikitutako txikoria pixkanaka sartzen joan eta ondoren Avecrem pastilla eta txili pixka bat bota. Jarraian, lapiko batean sartu dena eta 10 minutuz tapa itxi.

Gero, ardi gazta asko bota eta tapa irekita utzi 5 minutuz.

Bukatzeko, plater polit batean jarri eta ardi gazta pixka bat gehiago jarri apaingarri moduan.

Chicory salad



INGREDIENTS:

- Chicory - 500g
- Avecrem (legumes stew)
- Sheep cheese - 70g
- Oil
- Pepper
- Garlic

DIRECTIONS:

Firstly, clean the chicory and put it in a bowl with cold water for 20 minutes.

Secondly, brown the garlic in a frying pan, and add the chicory in small pieces, then include the Avecrem. Cook everything in a covered pot for 10 minutes.

Then, cover the mixture with plenty of grated sheep cheese and a pinch of pepper.

After removing the lid, keep cooking for 5 minutes.

Finally, serve the salad adding more grated sheep cheese.

Azaroa



Azpiko taulan dituzuen hauek dira AZAROAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|---|
| EREIN | Porrua, tipulina, baratxuri freskoa, udaberriko aza, baba beltza eta ilarra. |
| LANDATU | Ezer ez. |
| JASO | Porrua, tipulina (gordeta), tipula zuria (gordeta), tipula gorria (gordeta), aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, romaneskua, brokulia, arbi zuria, errefautxo, rukula, eskarola, txikoria, zerba, erremolatxa, espinaka, borraja, azenarioa, mihilua, apioa, apio-naboa, babarrun altua (gordeta), kalabaza (gordeta), patata (gordeta), piper berdea piper gorria. |

Puerro

VITAMINAS:

Vitamina A y C.

PROPIEDADES:

Potasio, fósforo, magnesio, calcio, ácido fólico.



Urdaizpiko eta porru biribilkaria



Osagaiak:

- Porrua - 5
- Urdaizpiko xerra - 5
- Oliba olioia - txorrotada 1
- Gatz apur bat

Prestaketa:

Lehenik eta behin, porruak garbitzen hasi, zati berdea moztuz eta geruza bat kenduz. Gatz apur batekin 10 minutuz irakin. Hau amaitutakoan, atera eta ondo xukatu. Porruari hezetasuna kendu ondoren, porru bakoitzean urdaizpiko xerra bat bildu. Biribilkariak zartagin batean jarri eta oliba olio pixka bat bota gainetik. Aurretik 180 C-tan berotzen jarritako labean sartu eta porruak gratinatu urre kolorea hartzen duten arte. Azkenik, labetik atera eta porru eta urdaizpiko biribilkariaren plateraz gozatu ahal izango dugu. Gustuko izatea espero dugu.

Leek and ham slice rolls

INGREDIENTS

- Leeks - 5
- Ham slice - 5
- A bit of olive oil
- A little bit of salt

DIRECTIONS:

First, start cleaning the leeks cutting the green part and removing 1 layer. With a little bit of salt, boil the leeks for 10 minutes. Then, take them and dry them well. After draining the leeks, place the leek on a ham slice and roll. Put the rolls in a frying pan and add a bit of olive oil. Preheat the oven at 180 °C and put the rolls inside until the leeks gratin and get brown.

Finally, we can take them out and enjoy the leeks.

WE HOPE YOU LIKE IT!



Abendua



Azpiko taulan dituzuen hauek dira ABENDUAN erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

| | |
|----------------|---|
| EREIN | Porrua, baratxuri freskoa, udaberriko aza, baba beltza eta ilarra. |
| LANDATU | Tipulina. |
| JASO | Porrua, tipulina (gordeta), tipula zuria (gordeta), tipula gorria (gordeta), aza, lonbarda, bruselako aza, azalorea, romaneskua, brokulia, arbi zuria, errefautxo, rukula, eskarola, txikoria, kardua, zerba, erremolatxa, espinaka, azenarioa, mihilua, apio-naboa, babarrun altua (gordeta), kalabaza (gordeta) eta patata (gordeta). |

Romanesco

VITAMINAS:

Vitamina C, vitamina A.

PROPIEDADES:

Fibra, potasio, fósforo, propiedades alimenticias, fortalece los huesos, ayuda a bajar el colesterol, ayuda al corazón, es bajo en calorías, mejora la salud circulatoria, acelera la pérdida de peso, previene el cáncer y mejora el sistema inmune.



Romaneskua urdaiazpikoa eta tomatearekin



OSAGIAK:

- Romaneskua - 2
- Esnea - 700 ml
- Irina- 40g
- Idiazabal gazta (rallatua) - 100g
- Urdaiazpikoa - 4 xerra
- Olioa (virgen extra)
- Gatza



PRESTAKETA:

Lehenik, jarri ura kazola handi batean eta berotu. Romanesku sortak banatu, kazolara gehitu eta 15 minutuz egosi. Xukatu eta lau ontzitan banatu labera sartu ahal izateko. Gero, laberako egokia den erretilu bat paperarekin estali. Bertan urdaiazpiko xerrak jarri gainera, eta labean 180º C-tan 10-12 minutuz eduki.

Ondoren, bexamela egiteko, jarri olio pixka bat kazola batean. Gehitu irin pixka bat eta irabiatu etengabe nahastuz. Esne pixka bat bota eta 5-6 minutuz nahasten jarraitu. 70g gazta gehitu eta ondo nahastu.

Azkenik, romaneskua bexamelarekin tapatu, ontzi batzuk gainerako gaztarekin hautsez-tatu eta gratinatu. Urdaiazpikoarekin apaindu eta zerbitzatu.

Romanesco with tomato and ham



INGREDIENTS:

- Romanesco 1
- Tomatoes 1kg
- Chives 3
- Garlic 4
- Ham slices 4
- Water
- Oil
- Salt
- Sugar

DIRECTIONS:

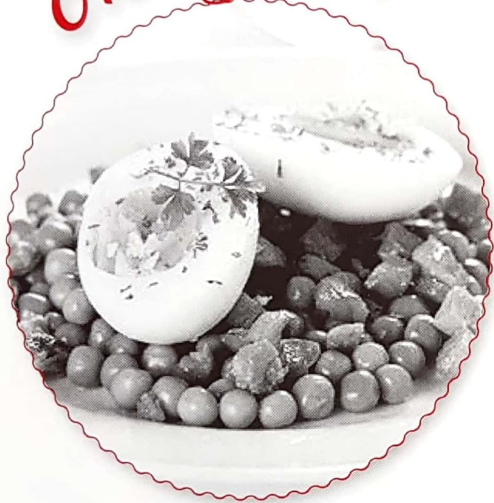
Firstly put the ham slices on a tray and cover with paper, later place it in the oven, and grill the ham at 160°C for 30 minutes. Reserve for later.

Make cross-shaped cuts on the tomatoes. Boil them and let them cool. Secondly, put two garlic gloves and the chives in the pot with oil and poach them. Then, add the tomatoes, some sugar and some salt, and cook everything at low fire for 30 minutes.

Cut and clean the romanesco. Boil it in a pot with water and salt for 6-8m.

Finally spread the tomato sauce at the bottom of the tray. Place the romanesco on it. Later, add some browned garlic cloves and adorn everything with the grilled ham.

on egin!



 **salestarrak**
URNIETA

Jatea eta **ELIKATZEA** ez delako gauza bera, liburuxka honetan garaian garaiko barazkiak, horien propietateak gazteleraz eta errezetak euskaraz eta ingelesez aurkituko dituzue.

*Comer y **ALIMENTARSE** no es lo mismo y por eso, en este libro se recogen las hortalizas de temporada, sus propiedades en castellano y sus recetas en euskera e inglés.*

 **salestarrak**
URNIETA

 *Urnieta*
udala

