me nuda tierra!

Haurrentzako errezeta liburua

VIDASANA
ASOCIACIÓNVIDASANA

Life

me nuda tierra!

Barratxo energetikoak

De 5 a 14 urte

- Esnekirik
- Glutenik gabe
- Sesamoarekin

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

1 basokada ekilore-hazi
1 basokada kuia-hazi
1 basokada sesamo-hazi
½ basokada mahaspasa
Algarrobazko txokolate-tableta
3 koilarakada arroz-melaza integral edo ezti

Prestakuntza

1. Lehenbizi, haziak aparte txigortu zartaginean, oliorik gabe.
2. Bol batean jarri, mahaspasekin batera.
3. Algarrobazko txokolate-tableta arraspatu (birrindu) eta hazien gainean bota.
4. Burruntzali batean, hiru melaza koilarakadak jarri eta irakitera eraman, etengabe eragiteari utzi gabe. Irakiten dagoenean, baztertu; eta, arreta handiz, bota txokolatearen eta hazien gainean.
5. Dena ondo nahasi, hazi guztiak estalita geratu direla ziurtatuta.
6. Bitartean, barratxoetarako moldea prestatu, barrualdea olioz igurtzita.
7. Masa horra bota, eta koilara batez superfizie osoan banatu.
8. Arrabola olioz busti eta masa presionatu, ziurtatuta masa oso kohesionatuta geratu dela.
9. Ertzak eta izkinak koilara batez errepasatu (aurrez olioz igurtzia), eta masa hozten utzi.
10. Moldea hozkailuan utzi ordubetez (edo 10 minutuz izozkailuan).
11. Moldetik atera eta barratxotan ebaki.

Sumendi bokata

me nuda tierra!

De 5 a 14 urte

Esnekirik gabe

Arrautzak

Fruitu lehorrak ditu

Aukera dago glutenik gabe egiteko

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

12 arrautza

Espelta-ogi integrala (molde formatukoa): 2 xerra pertsonako (ikasle zeliakorik badaga, erabili glutenik gabeko ogia)

Azukrerik gabeko almendra-edaria

Oliba-olio birjina estra, zartagin-oinarria estaltzeko

Belar-gatza

Berakatz-buru bat

2 Cherry tomate pertsona bakoitzeko

Sasoiko orriak: letxuga, eskarola, kalonjeak, etab.

Alpapa-ernamuinak

Hezurrik gabeko olibak

Sagar-ozpina

Sagar-kontzentratua

Oreganoa

Prestakuntza

1. Egin entsalada bat hosto, tomate eta oliba guztiekin.
2. Prestatu arrautzarik gabeko maionesa almendra-edariarekin. Horretarako, jarri almendra-edaria irabiagailurako edalontzi batean (100 ml inguru), eta joan gehitzen olioa, gatza eta ozpin-ukitua, lodi geratu arte.
3. Zartagin batean, olioa bota oinarri osoa estaltzeko, eta arrautza frijituak prestatu, prozedurari arreta handia jarriz: oso garrantzitsua da olioaren tenperatura kontrolatzea, erre ez dadin (ez du kerik bota behar). Arrautza bakoitzaren ondoren, zartagina sutatik kendu eta zamau-babes baten gainean utzi, leku seguruan.
4. Ume bakoitzak plater bat izango du entsaladarekin, beste bat arrautza frijituarekin eta beste bat bina ogi-xerrarekin.
5. Molde biribil bat erabiliz (galletak egitekoa edo jakiak platereratzekoa), arrautza-gorringo baten neurrikoa, bi xerretako bat zulatu, erdian zirkulu bat uzteko. Horrelako molderik ez badago, zirkulu bat egin labanaz.
6. Errezeta honetarako, oso garrantzitsua da nola platereratu: entsalada jarri xerra osoaren gainean, gero maionesa, eta guztiaren gainean arrautza frijitua.
7. Azkenean, “tapa” jarri, xerraren zuloa justu gorringoaren gainean geratzeko moduan.

Hegaluze - eta gazta - bolak

me huda tierra!

De 5 a 14 urte

Baditu esnekiak
Glutena
Fruitu lehorrak
Arraina

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

600 g gari-semola
Ura (semolaren bolumen bera)
6 arrautza
3 kikara ogi birrindu
Kristalezko 3 pote berdel edo hegaluze
400 g ahuntz-gazta birrindu
Oreganoa (gustura)
Albaka fresko xehatua edo lehorra (gustura)
600 g ziazerba samur (entsaladarako)
24 tomate Cherry (bi ume bakoitzeko, gutxi gorabehera)
Pinoiak eta mahaspasak
Belar-gatza
2 zopa-koilarakada oliba-olio birjina estra

Osagaiak Azenariozko ozpin-oliorako

400 g azenario
200 ml oliba-olio birjina estra
1 limoi
Gatza

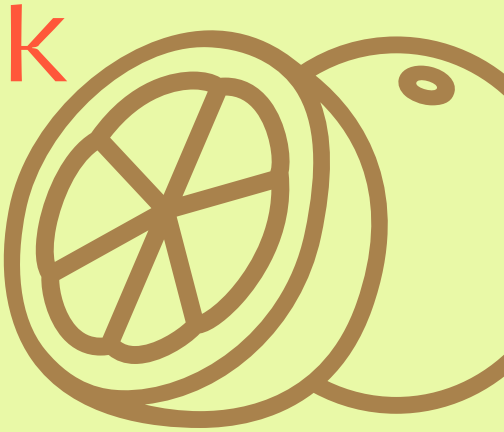
Prestakuntza

1. Egosi lehenik semola, urarekin batera, kazola batean. Asi da Irakiten hastea; gero, minutu batez utzi, sua itzali, estali eta utzi 5 minutuz pausatzen. Ondoren, plater batean utzi hozten.
2. Bitartean, arrautzak irabiatu eta gehitu ogi birrinduaren erdia.
3. Aurreko nahasketari semola gehitu eta bi masatan banatu: batean hegaluzea eta nahi beste oregano gehitu; bestean, gazta eta albaka.
4. Labea aurretik berotu, 180 ºC-tan.
5. Bi masekin, bolatxoak egin, eta pla-pla egin geratu den ogi birrinduarekin.
6. Labe-erretilu batean, labe-papera jarri eta bolatxoak jarri. Erretilua labean ipini eta kozinatu 20-30 minutu bitartean, ondo urreztatuta geratu arte.

Prestakuntza

7. Ondoren, hornigaiak prestatu: ziazerba-hostoak ondo garbituta, salteatu zartagin batean olioa, eta pinoi zein mahaspasa batzuk; azkenik, gehitu ziazerbak, eta utzi erdi-kurruskari.
8. Azenarioak arraspatu, eta olio-ozpina prestatu: olioa, limoi erdiko zukua, limoi-oskol arraspatua (kanpoaldea soilik, kolore horikoa) eta gatza. Emultsioa lortzeko, erabili irabiagailua.
9. Platera muntatu, norberaren sormenaren arabera: lehenik hornigaiak (ziazerba salteatuak), gero azenarioa ozpin-olioarekin eta Cherry tomateak.
10. Amaitzeko, bolak labetik atera eta platereratu: hegaluze-bola bat eta gazta-bola bat plater bakoitzean.

Laranja - krema eta sasoiko mazedonia kikarak



De 5 a 14 urte

- Arrautza du
- Aukera dago esnekirik
- Glutenik gabe egiteko

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

13 laranja
5 arrautza
2 baso esne edo landare-edari, azukrerik gabe
200 g kanabera-azukre, urre-kolorekoa
1 kanela-adar
30 g arto-irin (Maizena motakoa)
3 sagar, 3 madari, 4 banana, 500 g mahats (frutak sasoiaren araberakoak izango dira)
1 kikara kanabera-azukre integral
Ura
1 limoi

Prestakuntza

1. Ezer baino lehen, laranja baten azala kendu.
2. Esnea laranja-azalarekin eta kanelarekin berotu; irakiten hasten denean, sua itzali eta estali; ondoren, gorde.
3. Laranja guztiak zukutu, baina azalak hautsi gabe; gorde azal horiek.
4. Hartu ½ edalontzi laranja-ur eta ondo nahastu arto-irinarekin, pikorrik gera ez dadin.
5. Hautsi arrautzak, gorringoa eta zuringoa bereiziz.
6. Bol batean, irabiatu gorringoak azukrearekin (zukua berez gozoa bada, ez da azukrerik gehitu behar); gero, laranja-zuku eta irin nahastuak gehitu apurka-apurka.
7. Esnea epel dagoenean, iragazi (laranjaren azala eta kanela aparte utzi), eta pixkanaka isuri bolean, gainerako osagaiekin batera. Etengabe eragin esnea botatzen den bitartean, dena ondo nahastuta geratu arte.

Prestakuntza

8. Nahasketa ontzi batean bota eta su ertainean jarri. Etengabe mugitu, loditzen hasi arte. Kontuz: irakin gabe. Lurruna (kea itxuran) igotzen hasten den unean hasiko da loditzen.
9. Itxaron epeldu arte, eta nahasketa laranja-azal erreserbatuetan isuri. Gero, utzi hozten.

   Orain, karameluzko figura bat egingo, dugu gure krema apaintzeko.

10. Karamelua isuri aurretik, labe-papera jarri mahaiaren gainean.
11. Ontzi batean, 1 katilu azukre, ½ katilu ur eta 4 tanta limoi-zuku bota. Irakiten ipini, kolorea aldatu arte; karamelu-kolorea duenean, sutatik kendu.
12. Isuri karamelua labeko paperaren gainera, koilara baten laguntzaz forma bitxiak egin bitartean. Gero, utzi hozten.

    Orain, mazedonia prestatu; horretarako, lehenik fruta guztiak garbitu eta zuritu.

13. Limoia zukutu eta ur hori sobera geratu den laranja-zukuarekin nahastu; gorde hori.
14. Frutak txiki-txiki ebaki, dado berdinetan, eta gorde dugun zukua gehitu. Laranja-azalen beste erdiak mazedoniaz bete.
15. Platereratu: plater bakoitzean, laranjaren bi erdiak jartzen ditugu, bata kremaz betea eta bestea mazedoniaz. Apaindu karameluzko formekin.

Garbantzu-besoa

De 5 a 14 urte

Arrautza du
Glutenik gabe
Esnekirik

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak, 4 umeko 3 taldetan

3 pote garbantzu egosi (700 g inguru du bakoitzak)
6 porru
3 piper gorri
12 arrautza
Hezurrik gabeko olibak
100 ml almendra-edari, azukrerik gabekoa
300 ml oliba-olio birjina estra
Belar-gatza
Berakatz-buru bat
1 koilarakada sagar-ozpin
1 postre-koilarakada sagar kontzentratu
Izotz-kubituak
Oliba-olio birjina estra, barazkiak frijitu eta prestatzeko

Prestakuntza

1. Arrautza gogorrak prestatu: kazola batean sartu, ur irakinetan, 10 minutuz. Ez hausteko, hobe da arrautzak giro-tenperaturan egotea. Gero, utzi hozten, ur hotzetan, bol batean, gero zuritu ahal izateko.
2. Labea aurre-berotu, 200 ºC-tan.
3. Piperrak garbitu eta erretilu batean jarri labeko paper gainean, gainetik oliba-olio pixka bat dutela (silikonazko pintzela erabil daiteke, edo eskuak). Erretilua labean sartu, sua 180 ºC-ra jaitsi, eta eduki 30 minutuz. Gero, labea itzali eta erretilua barruan utzi, gainerako errezeta prest izan arte.
4. Porruak garbitu, zatirik zuriena bereizi eta xerra finetan ebaki. Alde berdea amaierarako utzi. Zartagin batean, porruak erregosi.
5. Arrautza gogorrak zuritu. Olibak eta arrautzak txikitu (gorde oliba batzuk apaintzeko), zati edo dado txikietan.
6. Piper-maionesa prestatu: labeko 3 piperretako bat zuritu; sartu hori irabiagailuko edalontzian, honekin batera: almendra-edaria, 300 ml olio, gatza (nahi beste) sagar-ozpina, sagar-kontzentratua eta berakatz erdia. Nahastu irabiagailuaz, lodi geratu arte.
7. Besoaren betegarria egiteko, nahasi porruak, olibak, arrautzak eta egin berri dugun maionesa pixka bat.

Prestakuntza

8. Estaldura egiteko, jarri garbantzuak bol batean (garbantzu pote bat 4 umerentzat), eta motrailu batean (edo sardexkaz) birrindu, pure lodi bat lortzeko.
9. Osagai guztiak prest daudenean; “mise en place” egin behar da (itxura ematea): muntatu platera!
10. Horretarako, film-paper ekologikoa mozten da (50 cm inguru, talde bakoitzeko). Gainazala olioz margotu, pintzel batez. Gainean, garbantzu-pure kantitate handia jarri eta kontuz zabaldu, olioz igurtzitako espatula batekin, laukizuzen bat osatzeko.
11. Garbantzu-purearen laukizuzenaren erdian, betegarria isuri. Gero, prestaketa kiribildu, laukizuzenaren alde luzeenetako batetik, barrukoa itxi nahi bagenu bezala. Biribilkatu dena, beso moduko bat osatu arte (onena litzateke tarte batez hotzetan edukitzea; prozesua azkartu ahal da izotz-kubitu bat erruloaren gainetik pasatuz, oraindik film-paperak estaltzen duen bitartean).
12. Labean geratzen diren 2 piperrak hortik atera, zuritu eta zerrendatan moztu.
13. Orain, porruen parte berdea “birziklatu”: plater bat jarri sutondoan, sukaldeko paperez estalia; eta porruen zati berdeak ebaki, ahalik eta zerrenda luzeenetan. Zartagin bat sutan jarriko, olio ugarirekin; eta olioa bero dagoenean (kea bota gabe), zerrendak frijitu apur bat urreztatu arte. Orduan, atera eta jarri platerean.
14. Besoa film-paperetik kendu, eta maionesaz estali, pintzel edo espatula baten laguntzaz.
15. Azkenik, apaindu: piper-tiritekin, porruen zati berdeekin eta oliba-xerrekin.

Gazta-eta algarrobo - kauserak ("buñueloak")

me nuda tierra

De 5 a 14 urte

Baditu esnekiak

Glutena

Osagaiak

12 umeko talde baterako neurriak

320 g espelta-irin
1 eta ½ baso esne
400 g gazta zuri krematsu
150 g gurin
1 zopa-koilarakada legamia (arrasoa)
1 zopa-koilarakada bikarbonato (arrasoa)
Oliba-olio birjina estra
Kanela-hautsa
Gatza
100 g kanabera-azukre urre-kolorekoa
2 tableta algarrobazko txokolate
Almendra-krema
2 zopa-koilarakada ezti
1 postre-koilarakada zerealezko kafe (haurrentzat egokia)
2 zopa-koilarakada gurin
Banilla-hautsa

Prestakuntza

1. Gazta eta gurina bol batean nahasi (bigun egon behar dute, hozkailutik kanpo; bestela, apur bat berotu bigun daitezen). Gero, joan esnea gehitzen.
2. Bahetu irina, legamia eta bikarbonatoa, aurreko bol horren gainean, iragazki batekin. Estali eta hozkailuan hozten utzi pixka batean.
3. Bitartean, algarroba-ziropea prestatu: urtu algarrobazko txokolatea Maria bainuan. Behin urtuta, gehitu eztia, almendra-krema, zereal-kafea eta banilla. Gorde.
4. Prestatu plater edo erretilu bat, sukaldeko papera gainean jarrita. Zartagin edo ontzi batean olioa jarri (frijitzeko nahikoa) eta berotu. Bitartean, masa hotzarekin bolatxoak egin, bi koilararen laguntzaz, eta olio berora bota, kontuz (ez zipriztintzeko). Alde guztietatik gorritu, atera eta platerean utzi, sukaldeko paperaren gainean.
5. Glas azukrea egin, azukrea errotatxo elektriko batez (kaferako modukoa) birrinduta; bestela, labeko bi paperen artean egin daiteke, arrabola gainetik pasatuta (hauts moduan geratu arte).
6. Kauserak epel daudenean, glas azukrearekin estali eta kanela ehotu pixka batekin hautseztatu.
7. Honela platereratu: oinarrian, algarroba-txokolatezko siropea, eta gainean kauserak.

Koktel leherkorra

De 5 a 14 urte

Esnekirik
Glutenik gabe

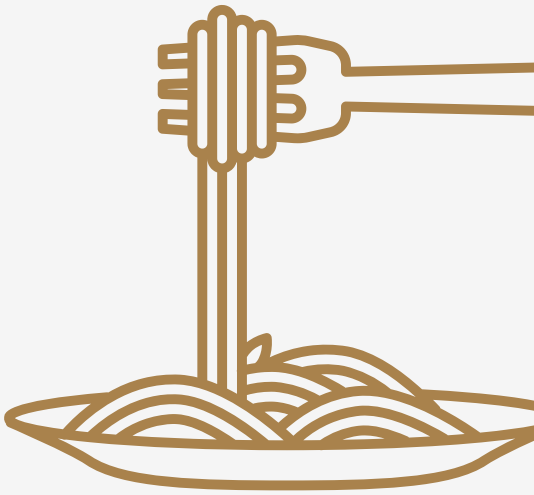
Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

200 g marrubi
125 g ahabia
25 g mugurdi (frutak urtaroaren arabera alda daitezke)
50 g jengibre-sustrai
50 g kurkuma-sustrai
1 limoi
1 laranja
Menda-hostoak
Kanabera-azukre integrala
Ura
Izotz-kubituak

Prestakuntza

1. Lehenik, fruta eta hosto guztiak garbitu.
2. Garbitu ondoren, zitrikoen azalak birrindu eta gorde birrindura horiek.
3. Limoia eta laranja zukutu, eta zukuak gorde, bereizita.
4. Zuritu eta arraspatu kurkuma eta jengibrea; orduan, bihurritu birrindurak eskuz, zukua ateratzeko. Bakoitzaren zukua aparte gorde.
5. Motrailu batean, txikitu marrubiak, eta gero atera; ondoren, mugurdiak; eta, azkenik, ahabiak. “Pure” bakoitza aparte gorde.
6. Menda-hostoak zurtoinetatik bereizi eta gorde.
7. Osagai guztiak ilaran jarri: zukuak, fruta-pureak, hostoak eta azukrea.
8. Osagai guztiak koktel-ontzietan jarri, zati txiki bat erreserbatuta. Izan ere, garrantzitsuena da probatu eta erabaki ahal izatea zein zapore lortu nahi dugun; azken helburua da zapore-oreka aurkitzea.
9. Behin osagai guztiak koktel-ontzian ditugula, urez eta izotz-kubituekin bete eta astindu.
10. Behin ondo astinduta, dastatzea besterik ez da falta, zapore-barietatea ikusteko: azidoak, gozoak, minak... Ondoren, taldean, erabaki behar da zein osagai gehitu, zaporeren bat fintzeko.
11. Edalontzian zerbitzatu, paperezko lastotxo batekin.

Espagetiak almendra - pestoarekin



De 5 a 14 urte

- Fruitu lehorrak ditu
- Ez du esnekirik
- Aukera dago glutenik gabe egiteko

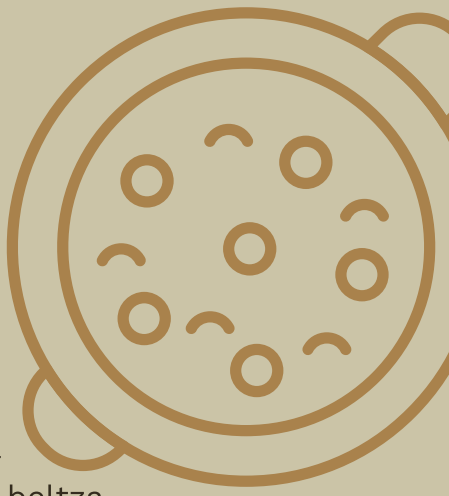
Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

500 g espelta-espageti integral (ikasle zeliakorik badago, erabili glutenik gabekoak edo kalabazin gordineko espagetiak)
Itsas gatza
1 eskukada bat albaka fresko edo lehor
300 g almendra, Marcona motakoak
100 g pinoi
Oliba-olio birjina estra
1 limoi
1 berakatz-buru

Prestakuntza

1. Olioa berotu, baina kerik bota gabe; sutatik aldendu, eta bota almendrak zein pinoiak; utzi estalita.
2. Bitartean, albaka garbitu eta berakatza zuritu. Hori aurreko guztiari gehitu.
3. Jarri dena irabiagailu-baso batean, gehitu gatza (nahi beste) eta birrindu. Olioa gehitu edo kendu (testuraren arabera: ideia da erdi likidoa geratzea).
4. Eltze batean, ur irakin ugarirekin, bota espagetiak eta eskukada bat gatz. Egosi, ondo egin arte. Gero, iragazi eta olio-xorta bat botako diegu, itsatsita ez geratzeko.
5. Platereratu: behean espagetiak, eta gainean pestoa.

Fideua azenario - alioliarekin



De 5 a 14 urte

Esnekirik gabe

Aukera dago glutenik gabe egiteko

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

400 g fideo fin (ikasle zeliakorik badago, erabili glutenik gabeak)
Ur beroa (fideoen bolumen bera)
Sasoiko barazkiak: 3 tipula, 3 berenjena, 3 piper gorri, 3 kalabazin eta 3 azenario
200 g txanpiñoi
1 berakatz-buru
1 perrexil-sorta
Belar-gatza
Sagar-kontzentratua
Piperbeltz gorria eta beltza
Azafraia
Oliba-olio birjina estra
Ozpin baltsamikoa

Osagaiak Azenario - aliolirako

2 azenario
150 ml oliba-olio birjina estra
1 berakatz txiki
Gatza, nahi beste

Prestakuntza

1. Fideoak zartaginean txigortu, oliorik gabe, etengabe astinduz. Gorde.
2. Barazkiak garbitu eta moztu: tipulak, julianan (zerrenda oso finak); berenjenak, kalabazinak eta piperrak, zerrenda meheetan; azenarioak, zuritzaile batekin, zerrendetan.
3. Kozinatzen hasteko, tipulak gorritu paella-ontzi batean, olio apur batekin. Gorrituta daudenean, gehitu berenjenak, piperrak, azenarioak eta kalabazinak.
4. Bitartean, moztu txanpiñoiak zati txikitan, eta utzi marinatzen honako honekin: ozpin baltsamiko zurrusta eder bat, berakatz oso xehatua, sagar kontzentratuaren zurrusta, belar-gatza, bi piperminak eta azafrai pittina (osagaien kantitatea gustuaren arabera alda daiteke).
5. Paella-ontziari marinatua gehitu, eta mugitu (barazkiak ez itsasteko).

Prestakuntza

6. Bitartean, perrexila eta berakatza txiki-txiki egin eta gorde.
7. Azenario-aliolia prestatu: irabiatzeko-ontzi batean jarri eta irabiatu osagai guztiak, maionesa baten antzeko testura lortu arte.
8. Barazki guztiak ondo gorrituta daudenean, fideoak gehitu (jada txigortuak), dena nahasi eta ur beroa bota; ondoren, 4 minutuz egosi. Azkenik, berakatz eta perrexil xehatuak gehitu, estali eta pausatzen utzi.
9. Platera zerbitzatzean, alioli koilarakada bat jarri ondoan.

Dilista haragi - bolak tagliatelleekin

me nuda tierra!

De 5 a 14 urte

Esnekirik gabe

Aukera dago glutenik gabe egiteko

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

500 g tagliatelle (ikasle zeliakorik badago, erabili glutenik gabeak edo kalabazin gordineko espagetiak)
500 g adar-tomate
2 kikara dilista egosi
2 kikara almendra-irin
2 kikara Portobello txanpiñoi
2 kikara perretxiko
5 tipula
1 berakatz-buru
1 koilarakada oregano
1 koilarakada albaka
1 koilarakada ezkai
Belar-gatza
Sagar-ozpina
Sagar-kontzentratua
Piperbeltz gorria eta beltza
Oliba-olio birjina estra

Prestakuntza

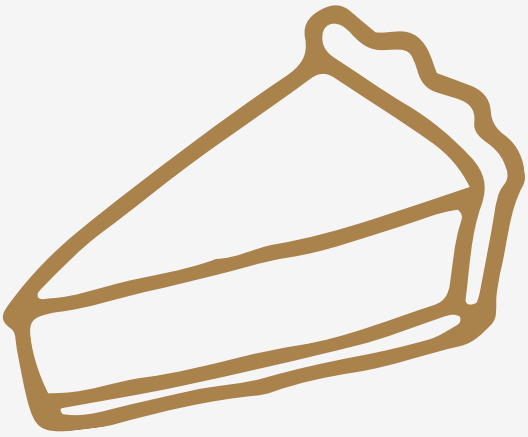
1. Labea 180 ºC-tan berotu.
2. Perretxikoak (oso txiki), tipulak (dadotan) eta berakatzak (txiki-txiki) ebaki.
3. Zartagin batean olio apur bat jarrita, tipula frijitu; ondoren, berakatzak, belarrak (oreganoa eta albaka) eta gatza gehitu. Gorde.
4. Beste zartagin batean, perretxikoak frijitu, ozpin-zurrusta txikia, gatza eta piperbeltza gehituta. Hori ere gorde.
5. Dilista egosiak (ondo xukatuta) plater batean jarri eta sardexka batez birrindu. Asmoa ez da ahi-testurarik geratzea; horregatik, utzi dilista batzuk osorik.
6. Bol batean, batu tipula frijitua, perretxikoak, dilistak eta almendra-irina. Ondo nahastu dena eta hasi bolak egiten, ez oso handiak: 24 bat unitate atera behar dira.
7. Erretilu batean jarri eta 15 minutuz prestatu labean.
8. Bitartean, lapiko batean irakin tagliatelleak.

Prestakuntza

Bitartean, saltsa prestatu dugu haragi-bola eta tagliatelleetarako:

9. Ebaki tipulak dadotan; berakatz batzuk ere txikitu, eta tomateak arraspatu.
10. Dena prest dagoenean, zartagin bat sutan jarri; bertan, tipula frijitzen hasiko gara; gero, berakatzak; azkenik, tomatea. Utzi “txup-txup” egiten eta murrizten. Gero, gatza, oreganoa eta albaka erantsi. Gorde.
11. Tagliatelleak egosi eta iragazi.
12. Platereratu: lehenik, habia bat egin tagliatelleekin; erdian, tomate-saltsa koilarakada on bat, eta gainean bi haragi-bola.

Azenario - eta pistatzo - pastela



De 5 a 14 urte

Glutenik gabe

Badago aukera esnekirik gabe egiteko

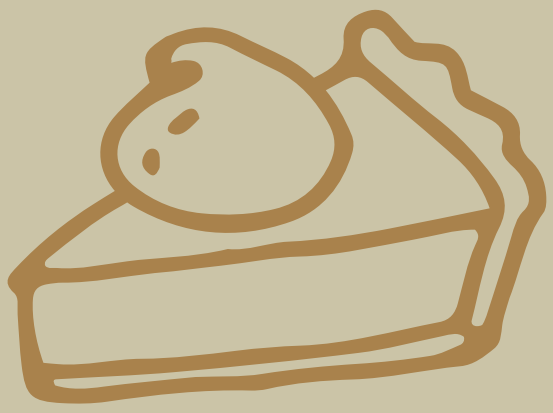
Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

300 g koko birrindu
350 g kanabera-azukre integral
4 arrautza
300 g azenario birrindu
150 g arto-irin
1 koilarakadatxo sodio-bikarbonato
200 g pistatxo (gatzik gabe)
Almendra-edaria (azukrerik gabe)
1 tableta algarrobazko txokolate
1 laranja
1 koilarakada gurin edo landare-gurin
1 erretilu mugurdi

Prestakuntza

1. Aldez aurretik, labea berotu 180 ºC-tan.
2. Bol batean, utzi pistatxoak beratzen oskolik gabe. Gorde.
3. Azenarioak prestatu: arraspatu eta pisatu.
4. Bol batean, 4 arrautzak irabiatu 250 g azukrerekin, krema aparduna lortu arte; orduan, azenario birrindua eta kokoa gehitu.
5. Ondo mugitu osagaiak, eta, azkenik, irina eta bikarbonatoa gehitu.
6. Masa ondo landu, osagai guztiak ondo integratuta egon arte.
7. Moldeak prestatu (lingote neurriko kapsulak). Masa bertara bota eta ondo banatu gainazal osoan.
8. Moldeak labean sartu eta eta 30 minutuz eduki, egiaztatu arte pastelak urre-kolorea duela eta hezetasuna galdu duela.
9. Bitartean, bi estaldurak prestatu: bata pistatxozkoa eta bestea algarrobazko txokolatezkoa.
10. Laranja hartu eta arraspatu. Txokolatea Maria bainuan desegin, gurinarekin eta laranja-birrinduarekin batera. Sukaldeko biberoi batera bota eta gorde.
11. Pistatxoak hartu, iragazi eta birrindu azukre pixka batekin eta almendra-edari zurrusta batekin. Kontua da estaldura-testura lortzea.
12. Platereratu: lehenik eta behin, marrazki bat egin, platerean, txokolate urtuarekin; ondoren, lingote itxurako pastela gainean jarri eta pistatxoen estalduraz busti; azkenik, kolore ukitu bat emateko, mugurdiak jarri gainean.

Garbantzu - irin eta almendrazko "gazta-krema" pasteloak



De 5 a 14 urte

- Fruitu lehorrak ditu
- Esnekirik
- Glutenik gabe

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

450 g garbantzu-irin
Ura (garbantzuen bolumenaren bikoitza)
Oliba-olio birjina estra
Belar-gatza
2 piper gorri
2 piper berde
6 azenario (urtaroaren arabera, barazkiak alda daitezke)
1 tipula
3 baratxuri-ale
1 pote hezurrik gabeko oliba
1 eta ½ kikara almendra almendra-edaria, azukrerik gabea
1 limoi
3 koilarakada nutrizio-legamia
Oreganoa
Baratxuri deshidratatua

Prestakuntza

1. Labea 220 ºC-tan berotu.
2. Bol batean almendrak beratzen utzi. Gorde geroko.
3. Beste bol batean, jarri garbantzu-irina, ur-kantitate bikoitza, 5 koilarakada olio, gatza eta piperbeltza. Eskuzko irabiagailu batez, eragin pikorrik ez geratu arte. Utzi pausatzen.
4. Barazkiak garbitu eta txiki-txiki ebaki (tipulak eta piperrak); baratxuriak ere txiki-txiki egin. Zartagin batean olio pixka bat ipini, eta bertan frijitu barazkiak: tipulekin hasi, gero baratxuriak gehitu, eta azkenik piperrak. Utzi egosten apur batean, zartagina estalita; ez da beharrezkoa barazkiak bigun geratzea, kurruskari samar egon daitezke.
5. Behin barazkiak eginda, bota garbantzu-masaren gainean.
6. Molde batzuk prestatu (madalena-moldeak edo antzekoak): barrualdea olio apur batez eta garbantzu-irinez pintatu, bota masa bertara, eta labera.

Prestakuntza

7. Utzi labean 15 bat minutuz, eta bitartean almendrazko “gazta-krema· prestatu: almendra bustiak hartu eta iragazi, urik gera ez dadin. Limoia zukutu, gero zukua beharko dugu-eta.
8. Irabiatzeko edalontzi batean, jarri almendrak, 1 koilarakada baratxuri deshidratatu, 3 koilarakada nutrizio-legamia, gatza, 1 koilarakada oregano eta limoi-zuku xorta bat; eta dena batera irabiatu. Asmoa da krema baten testura lortzea; horretarako, almendra-edari zurrusta gehitu behar da, dentsitate egokia lortu arte.
9. Azkenik, azenarioak zerrenda lodietan moztu, snack gisa erabiliko baititugu gazta-krema jateko.
10. Amaitzeko, platereratu: jarri pasteltxoa plateraren albo batean, eta bestean bol txiki bat, non “gazta-krema” apur bat jarriko dugun, gainean azenario-makilatxo batzuk dituela. Dena bateratzeko, bota gainetik oregano-euria.

Banana eta fruta irabiaki mamia

De 5 a 14 urte

- Arrautza du
- Aukera dago esnekirik gabe egiteko
- Baita glutenik gabe egiteko ere

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

250 g moldeko ogi (ume zeliakorik badago, erabili glutenik gabeko ogia)
2 l esne edo landare-edari
8 arrautza
13 banana heldu
30 g gurin edo landare-gurin
100 g kanabera-azukre integral
12 laranja
3 jogurt “greziar”, esnezkoak edo landarezkoak
Eztia
Menda-hostoak

Prestakuntza

1. Ezer baino lehen, piztu labea 180 ºC-tan.
2. Moldeak prestatu. Lingote moduko banakako kapsulak izan daitezke, baina beste batzuek ere balio dute; hala nola, flanak egitekoak.
3. Moldeak gurin pixka batez igurtzi eta azukrez hautseztatu.
4. Ogia zatitan puskatu eta bol handi batean jarri. Jarraian, bertara isuri 1 litro esne, 100 g azukre eta 8 arrautzak, apurtuta.
5. Dena birrindu irabiagailuaz, ondo nahastuta geratu arte. Utzi pausatzen.
6. Bananak zuritu eta xerratan ebaki, moldeetan banatu eta, ondoren, ore pausatua bota gainean.
7. Moldeak urez betetako erretilu baten barruan jarri, Maria bainuan egin daitezen 20-25 minutuz. Hozten utzi.
8. Bitartean, prestatu irabiakia: bananak zuritu, xerratan moztu eta irabiatzeko edalontzi batean jarri.
9. Laranjak zatitu eta zukutu; laranja-ura bota edalontzira, bananekin batera.
10. Gehitu jogurtak, esnea eta ezti pixka bat, eta dena batera irabiatu.
11. Edalontzietan zerbitzatu, menda-hosto bana dutela gainean.
12. Gatzatua desmoldatu eta plater batean jarri; ondoan, irabiatua jarri. Menda-hosto batzuekin apaindu.

Artatxiki - saguak indaba - saltsarekin

me nuda tierra!

De 5 a 14 urte

Esnekirik gabe
Arrautza ditu
Fruitu lehorrak
aukera dago glutenik gabe egiteko

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

400 g artatxiki
200 g ekilore-hazi
1 pote indaba egosi
6 azenario
3 tipula
2 porru
3 pote oliba berde, hezurrik gabe
Ogi birrindua (ume zeliakorik badago, erabili glutenik gabekoa)
3 arrautza
Oliba-olio birjina estra
Hur-krema
Sagar-kontzentratua
1 berakatz
Kuminoa
Intxaur muskatua
Itsas gatza

Prestakuntza

1. Kontuz garbitu artatxikia ur hotzarekin, iragazki baten barruan. Lapiko bat jarriko dugu sutan, ur eta gatzarekin. Irakiten hastean, artatxikia bota, lapikoa estali eta 25 bat minutuz egosten utzi.
2. Barazkiak ebaki: tipulak, juliana eran; porruak, xerra finetan; eta azenarioak, koskor txikietan.
3. Tipulak kazola batean egosten hasi, olio-xorta batekin. Konfitatu eta porruak gehitu lehenik, eta azenarioak gero. Pixka batean kozinatu ondoren, gatz eman. Ur koilarakada bat gehitu eta estali; ez da beharrezkoa barazkiak oso bigun geratzea. Sutatik atera, eta bol batean isuri artatxikiarekin batera.
4. Ekilore-haziak labean (edo zartaginean, oliorik gabe) pixka bat txigortu. Olibak txiki-txiki moztu, eta haziak zein olibak masari gehitu. Intxaur muskatua arraspatu gatza eman.
5. Eskuekin (apur bat bustita) kroketak egin, ez oso txikiak. Bol batean, arrautzak irabiatu; eta beste batean, ogi birrindua izango dugu.

Prestakuntza

6. Kroketak olio berotan frijitu: lehenengo, arrautzatik pasatu; eta, gero, ogi birrinduarekin estali; azkenik, frijitu. Erretilu batera atera, non sukaldeko papera egongo den gehiegizko olioa xurgatzeko.
7. Indaba-saltsa egiteko, irabiagailu-baso batean indabak, hur-kremarekin, berakatza, limoi-ura, sagar-kontzentratua, kuminoa eta gatza bota, eta dena birrindu. Ura gehituz joan, testura erdi likidoa geratu arte.
8. Platereratzeko, prestatu azenario-xerra mehe batzuk (“belarriak” egiteko) eta porruaren zati berdearen zerrenda bat, frijituta (“isatsa” egiteko). Plater bakoitzean saltsa apur bat jarri oinarrian, eta gainean kroketa-saguak.

Arroz gorri faltsuz beteriko tomateak

De 5 a 14 urte

- Fruitu lehorrak
- Baditu esnekiak
- Glutenik gabe

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

500 g arroz integral luze
12 tomate lodi (entsaladarako modukoak)
300 g ahuntz-gazta fresko
500 g adar-tomate
450 g intxaur zuritu
3 pepino
Sagar-kontzentratua
1 baratxuri-buru
1 tipulin sorta
Albaka freskoa
Menda freskoa
Oliba-olio birjina estra
Belar-gatza

Prestakuntza

1. Lehenengo, arroza 30 minutuz egosi.
2. Entsaladarako tomateak ondo garbitu eta goiko aldea moztu; tomateak ireki eta hustu, gero bete ahal izateko. Barrutik gatza eman eta buelta eman guztiei, ondo xukatu daitezen.
3. Bitartean, gero arrozarekin nahastuko duguna prestatu: pepinoak eta tipulinak zuritu eta oso dado txikietan moztu.
4. Errezetari puntu freskagarriago bat emateko, menda- eta albaka-hosto freskoak pikatu.
5. Gazta freskoarekin ere gauza bera egin, dado txikitan.
6. Dena gorde eta saltsa gorria prestatu, gure arrozari kolore gorria emateko.
7. Adar-tomateak ondo garbitu, eta, osorik (azala dutela), irabiatzeko baso batean jarri, baratxuri-ale bat, belar-gatz, sagar-kontzentratu turrusta eta oliba-olioarekin batera (olioa izango da bolumen osoaren erdia). Irabiatu, maionesa gorri moduko bat geratu arte. Gorde.
8. Orduan, albaka- eta menda-hosto batzuk hartu eta, gatz eta olio pixka batekin batera, “olio berdea” egingo dugu; horretarako, aski da dena batera birrintzea. Sukaldeko biberoi batean gorde.
9. Behin arroza egosita, iragazi eta hoztu (ur hotzeko “dutxa” on batekin); ziurtatu ondo xukatuta dagoela.

Prestakuntza

10. Bol handi batean, batu ebakitako osagai txiki guztiak eta arroza (hotz eta lehor). Nahastu dena eta gehitu tomate-maionesa; segi nahasten.
11. Tomate hustuak hartu, eta bete nahasketarekin.
12. Tomateak platereratu eta bakoitza kapela batez estali; gero, olio berdea duen biberoiaren laguntzaz, ukitu irudimentsuak egin gainetik.

Espelta - loreak

De 5 a 14 urte

Arrautza du
Aukera dago esnekirik gabe egiteko
Baita glutenik gabe egiteko ere

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

6 arrautza
600 g espelta-irin edo glutenik gabeko olo-irin
360 g kanabera-azukre integral
300 ml behi- edo landare-esne
300 ml oliba-olio birjina estra
Anis ehoa
Bikarbonatoa
Eztia
Askotariko haziak (mitxoleta, ekilorea, lihoa, etab.)
Mahaspasak
Kartoi meheak, orri-txantiloiak eta pintxo-zotzak

Prestakuntza

1. Aldez aurretik, 180 ºC-tan piztu labea.
2. Bol batean arrautzak puskatu, irabiatu eta azukrea gehitu. Gogor irabiatu nahasketaren kolorea argitu arte (horri, pastelgintzan, “zuritu” esaten diote). Lortu dugula konturatuko gara apar moduko bat egiten duenean eta nahasketa bolumenez hazten denean.
3. Ondoren, osagai likidoak gehitzen jarraitu: lehenik olioa eta, ondoren, esnea; dena irabiatu eta gorde.
4. Beste bol batean, osagai lehorrak nahasi. Lehenik irina, zeina iragazki batetik pasatuko dugun pazientzia handiz, kurrilorik ez geratzeko; ondoren, gainerakoa gehitu: 1 koilarakada bikarbonato 1 koilarakada anis-hauts.
5. Orduan, lehorren bol hori hezeen bolera pasatu. Poliki isuri irina, eta kontu handiz nahasi dena.
6. Masa prest dagoenean, sukaldeko biberoi batzuetara pasatu, amaierako muntaketa errazteko.
7. Madalenatxoen moldeak prestatu (moldeen barruan paperezko kapsulak ere jarri, pasteltxoak errazago ateratzeko gero), eta pasteltxoen masa bertara isuri.
8. Labe-erretilu batean jarri eta laberatu.

Prestakuntza

9. Bitartean, plateraren aurkezpena prestatu: kartoi mehe berde bat hartu eta, txantiloi baten eta orri baten laguntzaz, lore forman moztu.
10. Pasteltxoak barrutik ondo kozinatuta dauden egiaztatzeko, egin zotzaren proba: zotza garbi ateratzen bada, ondo eginda daude.
11. Ez erretzeko, kontu handiz atera erretilua labetik; pixka batean hozten utzi, eta pasteltxoak moldeetatik atera.
12. Amaitzeko, azken muntaia: lehenengo, pintxo-zotz bat hartu (luzeena) eta mahaspasa pare bat sartu bertan (toperako balioko dute); gero, lore-itxurako orria iltzatu; eta, azkenik, pasteltxoa. Pintzel baten laguntzaz, pastela margotu ezti pixka batez; gainetik, zenbait hazi bota ditzakegu, eztiari esker katigatuta geratuko direnak.

Katu - mihiak fruta - irabiakiarekin

De 5 a 14 urte

Badu glutena

Baditu esnekiak

Osagaiak

12 umeko talde baterako neurriak

140 g irin
120 g gurin
4 arrautza
120 g azukre-hauts
3 banana
500 g marrubi
3 jogurt

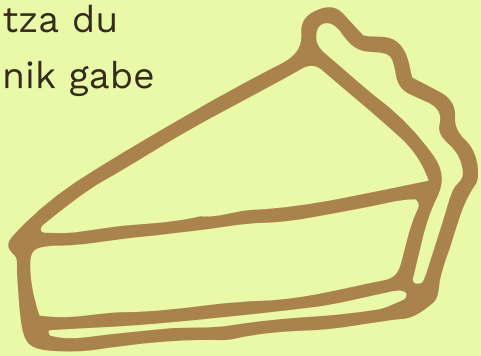
Prestakuntza

1. Aldez aurretik, labea piztuko dugu 180 ºC-tan.
2. Bol batean, lehenik gurin biguna jarri, gero azukre-hautsa gehitu, eta eskuko irabiagailuaz dena nahasi.
3. Hautsi arrautzak eta bereizi zuringoak eta gorringoak. Zuringoak besterik ez da behar, eta horiek bolean banan-banan botako ditugu. Azkenik, irina gehitu (lehenago iragazi behar da, pikorrik ez ateratzeko), eta, masa ondo lotuta dagoenean, sukaldeko biberoi batean jarri.
4. Labeko erretilua paper itsasgaitzez forratu, laberako egokia. Biberoiaren laguntzaz, erpuruaren lodierako masa-tiritak egin, haien artean lekua utzita (beroarekin, orea hazi egingo baita). Gutxi gorabehera, 10 minutuz egosten utzi, edo masaren ertzak urre-kolorekoak izan arte.
5. Hozten utzi (bero daudenean bigun egoten dira; hoztean, aldiz, gogortu egiten dira).
6. Mihiak egosi bitartean, fruta-irabiakia prestatu.
7. Marrubiak ondo garbitu, zurtoina atera eta bitan moztu.
8. Banana zuritu eta zatitan moztu.
9. Irabiatzeko edalontzi batean, fruta moztua bota eta irabiagailu batez irabiatu. Jogurta gehitu, eta segi irabiatzen kolore homogeneoa lortu arte.
10. Edalontziak prestatu, eta irabiakia bertara bota. Apaintzeko, pintxo laburretarako makilatxo bat jarri, non marrubi bat sartu dugun.
11. Katu-mihiak plateraren alde batean zerbitzatu, eta bestean irabiatua.

Artobeltz - pastela, azenario - marmeladarekin eta gaztanbera eta intxaur - estaaldurarekin

De 5 a 14 urte

Fruitu lehorrak ditu
Esnekiak ditu
Arrautza du
Glutenik gabe



Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

200 g artobeltz-irin (gari “sarrazenoa”)
150 g kanabera-azukre
100 g gurin
60 ml esne
3 arrautza
½ koilarakadatxo legamia kimiko
½ koilarakadatxo bikarbonato
Gatz pixka

Osagaiak Marmeladarako

300 g azenario
250 g kanabera-azukre urre-kolorekoa
25 g jengibre-sustrai
1 limoi

Osagaiak Estaldurarako

300 g gaztanbera edo gazta-krema
100 g gurin
80 g azukre-hauts
Intxaur zurituak

Prestakuntza

1. Lehenik, labea 180 ºC-tan piztu.
2. Azenarioak irakin, zati loditan ebakita.
3. Arrautzak hautsi; zuringoak banandu eta horiek elur-punturaino irabiatu.
4. Beste bol batean, gurina (bigun behar du) azukrearekin nahasi. Luzaro mugitu behar da, harrotuta gera dadin.
5. Gurinari arrautza-gorringoak poliki gehitu eta segi mugitzen.
6. Beste bol batean, osagai lehorrak elkartu: irina (lehenik, iragazi behar da, pikorrik ez geratzeko), legamia eta bikarbonatoa.
7. Orduan, irina gehitu gurinaren bolean eta, poliki, mugitzen jarraitu, masa krematsua lortu arte.
8. Azkenik, kontu handiz, zuringoak gehitu. Espatula batekin egin, behetik gora mugituz, bolumena gehiegi ez jaisteko.

Prestakuntza

9. Lingote-formako moldeak prestatu: olioz margotu eta irinez hautseztatu. Bota masa bertara.
10. Labean utzi 30 minutuz edo, zotz batekin zulatzean, hura garbi atera arte.
11. Bitartean, azenario-zati irakinak iragazi eta sutan jarri berriro, hauekin batera: azukrea, limoi-zuku pixka bat eta jengibre-sustraiko zuku-zurrusta. Mugitu dena, azukrea desegin arte, eta utzi marmelada egiten su ertain-baxuan.
12. Pastelaren estaldura prestatzeko unea da: bol batean, gurina (oso bigun), gaztanbera eta azukre-hautsa irabiatu; ondo landu behar da, krema bat lortzeko. Itxura bikaina izan dezan, orea pastelgintzako mahuka batean sartu; gero, gorde amaierarako.
13. Pastela ondo eginda dagoela egiaztatu ondoren (zotz batez zulatuta), labetik atera eta desmoldatu.
14. Marmelada eginda dagoela egiaztatu ostean, irabiatu testura fina lortzeko. Horretarako, koilarakada bat atera eta plater batean jarrita, hozten utzi; orduan ikusiko dugu behar bezain lodi dagoen.
15. Azkenik, muntaia egiteko ordua da. Pastela horizontalean moztu, azenario-marmeladaz igurtzi, eta pastela berriro muntatu. Orduan, mahukaz dekorazio sortzaile batzuk egin, gainetik, gaztanbera kremarekin. Platera burutzeko, intxaur batzuk ipini.

Harrizko zola hegaluzearekin

me nuda tierra!

De 5 a 14 urte

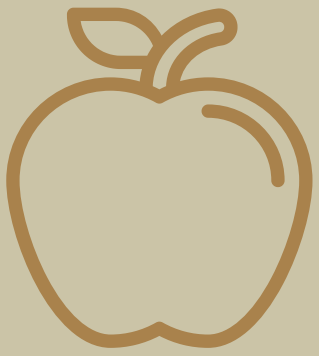
Arraina du
Arrautza du
Esnekirik gabe
Glutenik gabe

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

2 pote babarrun zuri egosi (700 g ingurukoak)
3 kristalezko poto berdel edo hegaluze, oliba-oliotan
6 arrautza
6 entsalada-tomate
1 piper gorri
1 piper berde
2 pote oliba (hezurrik gabeak)
2 tipuleta
Olioa, gatza eta sagar-ozpina
Eztia
Oregano lehorra
Perrexila

Prestakuntza

1. Lehenik eta behin, arrautzak ur irakinetan jarri 10 minutuz, gogortu arte. Denbora igaro ondoren, ur hotzeko bol batean jarri, zuritzeko.
2. Barazkiak (tomate, tipuleta eta piperrak) ondo garbitu eta oso dado txikitan moztu.
3. Olibak ere txiki moztu.
4. Babarrun-potoak ireki eta babarrunak busti urez; gero, iragazki baten laguntzaz utzi xukatzen.
5. Bitartean, arrain-poteak ireki, eta olioa arrainetik bereizi. Gorde, aparte, olioa eta arraina.
6. Ozpin-olioa egiteko garaia da: bol batean, honako hauek gehitu: arrainaren oliba-olioa (eta apur bat gehiago ere bai, behar izanez gero), sagar-ozpina, gatza eta ezti pixka bat; hori dena irabiatu, emultsionatu arte. Gorde.
7. Arrautzak zuritu eta txiki-txiki moztu.
8. Bol handi batean, kontu handiz, nahastu barazkiak, olibak, hegaluzea, arrautzak eta babarrunak, eta emeki-emeki mugitu, ez hausteko. Ozpin-olioa eta oregano pixka bat gehitu, orduan. Kontuz mugitu dena, berriro.
9. Platereratzeko, uztaia erabili ahal da, baldin eta eskura badugu. Uztaia plateraren erdian jarri,errazio bat ipiniko dugu barruan. Gero, poliki, zirkulua kendu.
10. Azkenik, perrexil pixka bat txikitu eta gainetik hautseztatu.



Sagarra labean, sorpresarekin

De 5 a 14 urte

- Fruitu lehorra ditu
- Esnekirik gabe
- Glutenik gabe

Osagaiak 12 umeko talde baterako neurriak

12 Golden sagar heldu
200 g almendra xehatu edo beste fruitu lehor xehaturen bat
150 g fruta deshidratatu (orejoi txikituak, mahaspasak edo besteren bat)
100 g sagar-kontzentratu
Menda-hostoak
Kanela-hautsa (nahi beste)

Prestakuntza

1. Labea 180 ºC-tan piztu, aurrez berotzeko.
2. Sagarrak garbitu, eta, horretarako tresnaren laguntzaz, sagarrei bihotza atera eta zulo bana egin erdian. Gorde.
3. Bol batean, nahasi fruitu lehorrak, orejoiak edo fruta lehorrak, sagar-kontzentratua eta kanela.
4. Sagarrak nahasketa horrekin bete.
5. Sagarrak laberako erretilu batean jarri, non ur apur bat (hazbetea) gehitu dugun, hezetasun pixka bat egon dadin, eta labean sartu (25 minutuz, edo sagarrak urre-kolorea hartzen hasi arte).
6. Sagarrak labetik atera; bakoitza plater batean jarri eta menda-hostoekin apaindu; gainetik, kanelaz hautseztatu.

Bisitatu gure Weba!

menudatierra.eco

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)