

ERREZETA LIBURU BAT BAINO ASKOZ GEHIAGO

Elikadura osasuntsua ume baten begien aurrean jartzen dugunean eta irudimena erabiltzeko eskatzen diogunean, Imagine Food lortzen dugu.

Eroski Fundazioak Peio Gartzia chefarekin lankidetzan sortu duen proiektu honen helburua da elikadura osasuntsua sustatzea, eta horrela, umeentzat sarritan betebeharrak bat dirudiena dibertigarria izan dadila.

Liburu honetan, hainbat umeren marrazkietan oinarritutako errezeta osasungarri, zapoetsu eta atseginak aurkituko dituzu.



IMAGINE FOOD



ELIKADURA
ESKOLA



IMAGINE FOOD

BIGARREN EDIZIOA

UMEEN IRUDIMENETIK
CHEFAREN SUKALDERA



Jaurtitzea: 1.500 ale

Edizioa: Eroski Fundazioa

Zuzendaria: Alejandro Martinez Berriochoa

Laguntzaileak: Pedro Garcia (Sukaldaria)
eta Imagine Food lehiaketaren 2. edizioko ikasle finalistak

Grafiko Proiektua eta Maketazioa: Ontwice

Argazkigintza: Pedro García

Inprimatzea: mcegraphics, S.Coop.

Legezko Gordailua: BI-1738-2016

ISBN-a: 978-84-617-6787-8

Eroski Fundazioa

San Agustin hauzoa z.g.

48230 Elorrio (Bizkaia)

Tfnoa : 946 211 211



Osasuntsu jatea ez da ume-joko bat; baina, umeak protagonista izanik, plater dibertigarriak eta osasungarriak prestatzen jolas gaitezke, familia osoaren elikadura ohiturak hobetzeko. Elikadura ona supermerkatuan hasten da, gure platerera iritsiko diren produktuak aukeratzen ditugun unean bertan. Horregatik da garrantzitsua obesitatea eta gehiegizko pisua prebenitzean oinarrituz heztea hasiera -hasieratik eta elikaduraren semaforoaren bitartez produktuaren elikadura-osaketa aintzat hartzea produktu bakoitza aukeratu, prestatu eta aurkezten dugunean.

Horretarako sortu da Eroski Fundazioaren Elikadura Eskola, balio horiek irakasteko ekimenak sustatzeko. Hala bada, Lehen Hezkuntzako ikasleei, haien familiei eta haien eskola-inguruari zuzendutako "Energia Hazteko" hezkuntza-programa ongi pasatzeko ekimen bat da, eta aldi berean, elikadura- eta pedagogia-oinarri zorrotzak ditu, elikatzeko ohituretan behar-beharrezkoa den aldaketa hori sustatzeko.

Programa honi esker, 800 ume baino gehiagok parte hartu dute errezeta osasuntsuen "Imagine Food" Eskola-arteko Lehiaketaren bigarren edizioan, sormenez betetako hainbat marrazkirekin. Liburu honetan, Lehiaketaren epaimahaiak hautatu dituen eta Peio Gartzia chefak benetako plater gisa prestatu dituen errezeta batzuk jaso dira.

Bigarren edizio honetan, umei proposatu diegu saltsak protagonista dituzten errezetak sor ditzatela. Horrela, saltsek eskaintzen dituzten askotariko zaporeak, koloreak eta ehundurak jaki orekatuak, erakargarriak eta dibertigarriak sortzeko aprobetxatzen ikasiko dute.

Familian janari osasungarria eta dibertigarria prestatzea zein ona den erakusten duen adibide argi bat da.

ON EGIN!



Kaixo!

Matías Domínguez naiz, eta lehen
hezkuntzako lehenengo zikloan
nago O Pereiro de Aguiarko
Miraflores eskolan, Ourensen.

Nire errezeta hau da:

Karramarro
hanburgesa
ketxuparekin





PRESTAKUNTZA

Hanbursesak prestatzeko, legatza eta otarrainxka zurituak birringailuan txikituko ditugu. Gero, tipula txikituta, baratxuri atala txikituta, ogi mami esnetan bustita, eta gatza eta perrexila gehituko dizkiogu. Ore egokia lortu arte nahasiko dugu.

4 hanburesa prestatuko ditugu, pixkatxo bat irineztatuko ditugu eta plantxan egingo ditugu, buelta eta buelta, edo labean, oliba olio pixka batekin.

Hanbursesak eginda ditugunean, ogitxo biribil berezietan jarriko ditugu.

Gainerakoa egiteko, nahikoa da trebetasun pixka bat izatea. Oliba bete batzuk zotzetan sartuz, karramarro-hanburesari begiak egingo dizkiogu. Gero otarrainxka egosi batzuk zotzetan sartuko ditugu eta hanburesari alboetan jarriko dizkiogu, hankak egiteko.

Ogitxoen barruan, nahi badugu, maionesa, ketxupa edo barbakoa saltsa jarriko dugu, eta horrela zerbitzatuko dugu legatz eta otarrainxka hanburesa batekin egin dugun karramarroa.

(4 PERTS.) OSAGAIK

300 g. legatz, azalik eta arantzarik gabe
100 g. otarrainxka zuritu
30 ml. esne
10 g. tipula
Baratxuri atal 1
Perrexila
60 g. ogi mami
4 g. gatza

Karramarroa egiteko:
4 hanburesa ogitxo biribil
200 g. otarrainxka, zurituta eta egosita
100 ml. ketxup, maionesa
edo barbakoa saltsa

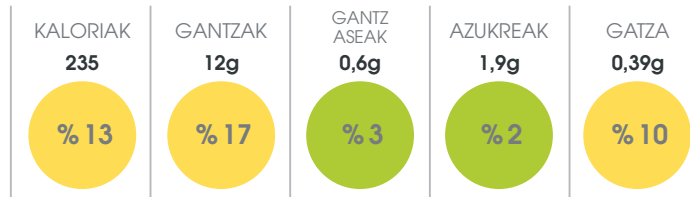
SAL TSA

Ketxupa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

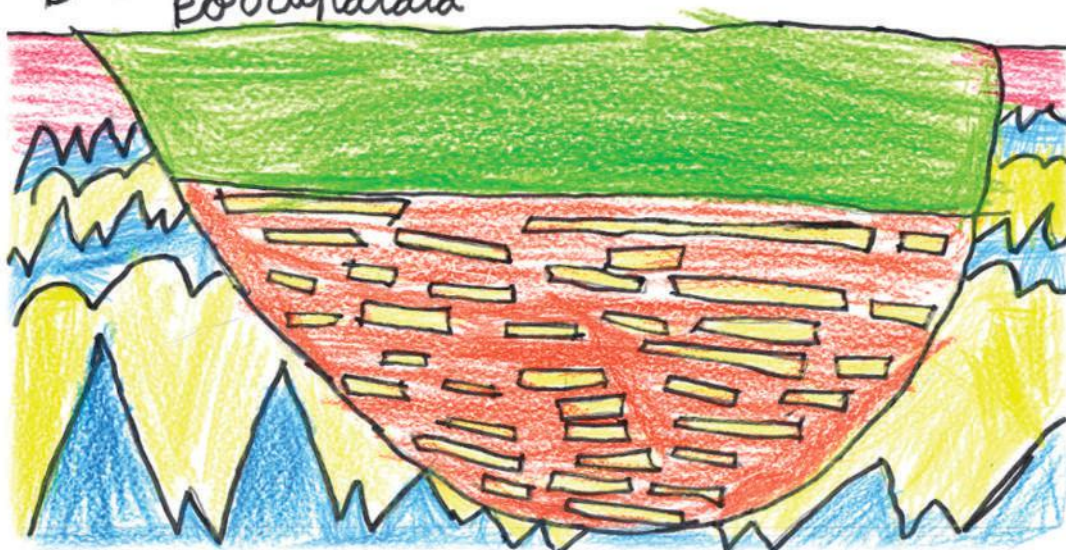
Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

Purea gazta saltxarekin eta
porrupatata

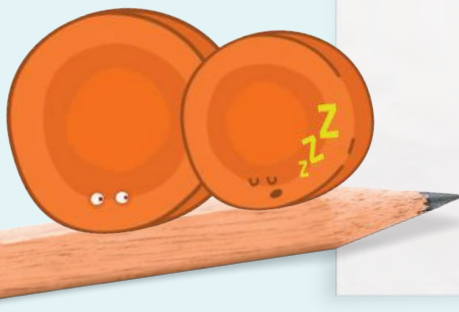


Kaixo!

Alex Torrecilla naiz, eta lehen
hezkuntzako lehenengo zikloan
nago Donostiako Herri Ametsa
Ikastolan, Gipuzkoan.

Nire errezeta hau da:

Purea gazta
porrupatata,
ketxuparekin





PRESTAKUNTZA

Lapiko batean olio jarriko dugu, tipulina laukitxo txiki-txikitan gehituko dugu, eta su leunean egingo dugu. Tipulina prest eta bigun dagoenean, patata zurituta, garbi eta zati irregularretan moztuta gehituko diegu, baita porruak ere, garbi eta zatituta. Gatz pixka bat eta ur pixka bat gehitu ondoren, lapikoa estaliko dugu, eta 40 minutuz irakiten utziko dugu, su leunean. Patatak eta porruak egosita daudenean, lapikoa sufik kenduko dugu, gatz puntua jarriko diegu eta ura kenduko diegu, baina ez dugu ura botako.

Sardexka batekin, patatak eta porruak txikitu egingo ditugu, plastilinaren antzeko ore manipulagarri bat lortu arte. Behar badugu, salda pixka bat gehituko diegu, orea errazago manipulatzeko, baina tantaka gehituko diegu, oreak ehundura moldagarria izan arte.

Purearekin dinosauro txiki batzuk egingo ditugu. Moldeko ogia letren formekin moztuko dugu, eta letrak ketxup saltsaz pintatu ondoren, dinosauroen ondoan jarriko ditugu, orroak balira bezala. Gazta xerrekin izar batzuk egingo ditugu.

Horrela, gure dinosauroak prest izango ditugu, oihanean, gauez, orro egiten. Jateko modukoak!.

(4 PERTS.) OSAGAIK

300 g. patata
100 g. porru
Tipulin 1
30 ml. oliba olio
Gatz pixka bat
100 g. moldeko ogi
40 g. gazta xerratan
20 g. ketxup

SAL TSA

Ketxupa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.

KALORIAK	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
254	12g	3.1g	4.5g	0.69g
% 14	% 17	% 16	% 5	% 17

* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Lucía Oliveira naiz, eta lehen hezkuntzako lehenengo zikloan nago Argésko Tirso de Molina eskolan, Toledon.

Nire errezeta hau da:

Barazki-arrain
maitagarria
saltsa arrosarekin





PRESTAKUNTZA

Azalik eta arantzarik gabeko arrain xerra batzuei oliba olio eta gatza igurtziko dizkiegu eta labean egingo ditugu 10 minutuz, 200 gradutan.

Xerrekin bihotz bat egingo dugu eta aurkezteko erabiliko dugun platerean jarriko dugu.

Maionesa eta ketxupa nahasi eta saltsa arrosa bat egingo dugu, bihotz formako xerrei gainean jartzeko. Jarraian, arrautza egosi baten xerra birekin, gure bihotzari begiak egingo dizkiogu eta maionesaz estaliko ditugu, eta oliba beltzeekin egindako eraztun batzuk jarriko dizkiogu. Bukatzeko, azenario egosizko makilatxo batekin, sudurra egingo diogu.

Platera letxuga orri batzuekin eta ganba egosi eta zuritu batzuekin apainduko dugu, pertsonaiatxoari itxura xelebrea emateko.

(4 PERTS.) OSAGAIK

400 g. arrain, xerratan, azalik eta arantzarik gabe
50 g. ganba zuritu eta egosi
Arrautza egosi 1
40 g. azenario egosi
20 g. oliba beltz
40 g. maionesa arin
20 g. ketxup
10 g. oliba olio
4 g. gatza

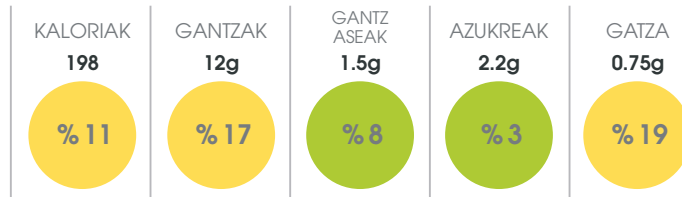
SALSA

Arrosa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

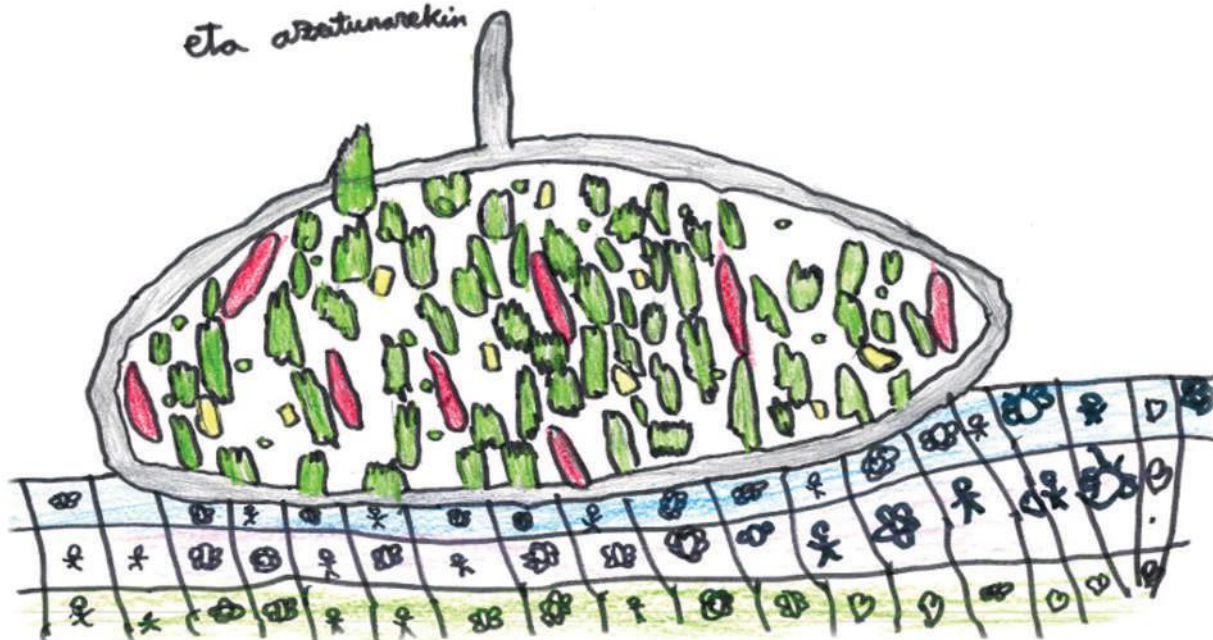
Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

Ensalada tomatearekin eta letxugarekin eta gaztarekin
eta azetunarekin



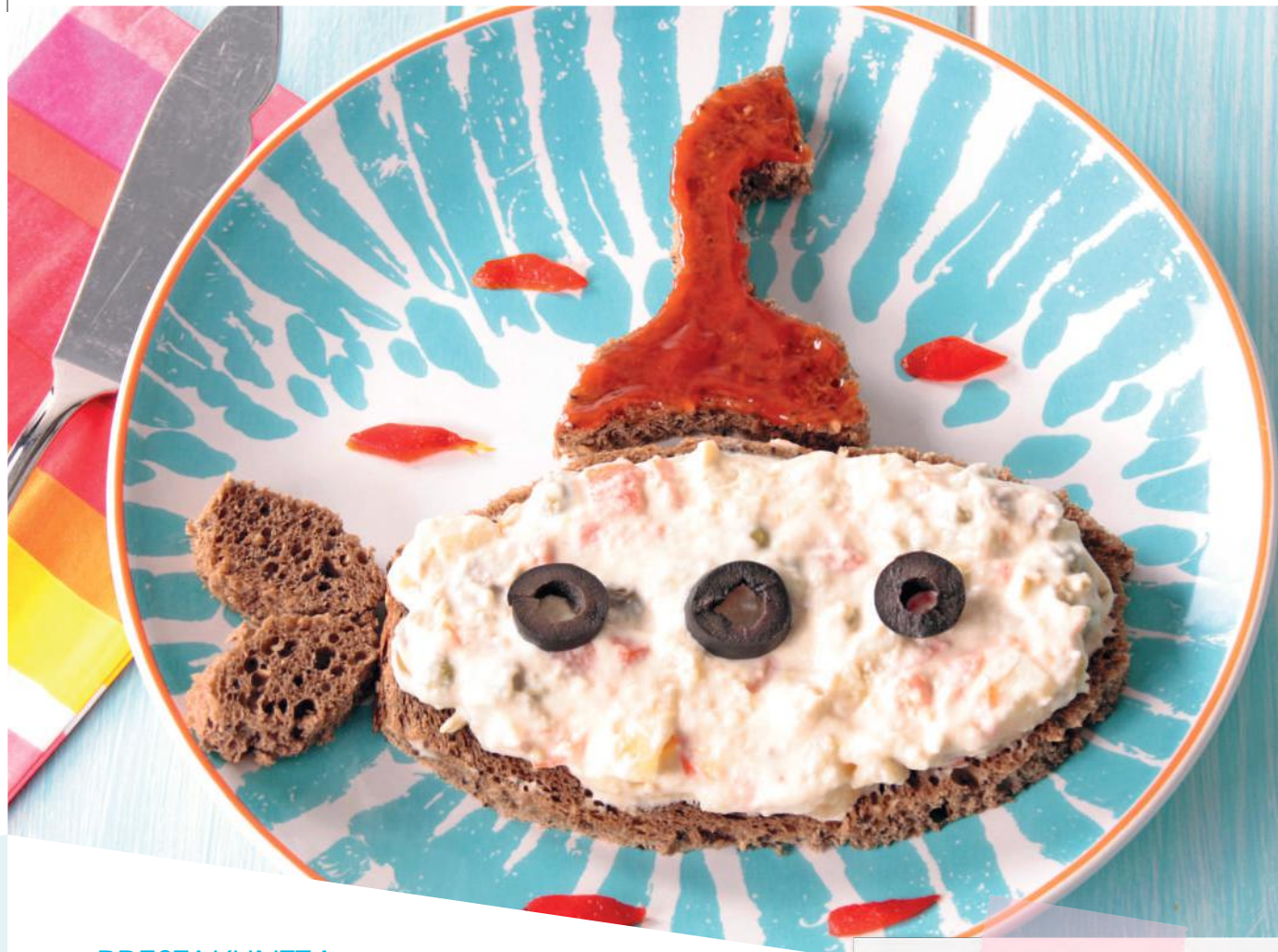
Kaixo!

Beñat Imaz naiz, eta lehen
hezkuntzako lehenengo zikloan
nago Donostiako Herri Ametsa
Ikastolan, Gipuzkoan.

Nire errezeta hau da:

Ensalada piperrezko
ozpin-olioarekin
eta ketxuparekin





PRESTAKUNTZA

Patatak azalarekin egosiko ditugu, eta hozten utzi ondoren, zuritu eta txiki-txiki moztuko ditugu. Patatak erretilu batean jarriko ditugu eta ilar eta azenario egosiekin nahasiko ditugu. Arrautza egosia, tomatea eta olibak zatitu egingo ditugu eta hegaluzea birrindu egingo dugu.

Dena nahastu eta maionesa gehituko diogu. Jarraian, ogi xerren gainean jarriko dugu, ogia urpeko ontzi formarekin moztu ondoren.

Periskopioaren zatia ketxupa jarriko diogu, ukitu eta zapore berezia lortzeko.

Tomate freskoa duen entsalada aurkezteko modu irudimentsu bat da.

(4 PERTS.) OSAGIAK

100 g. moldeko ogi (zuntzarekin)
200 g. patata
50 g. tomate
50 g. ilar
Azenario 1
40 g. hegaluze oliotan
Arrautza 1
10 g. oliba (hezurrik gabeak)
40 g. maionesa
20 ml. ketxup

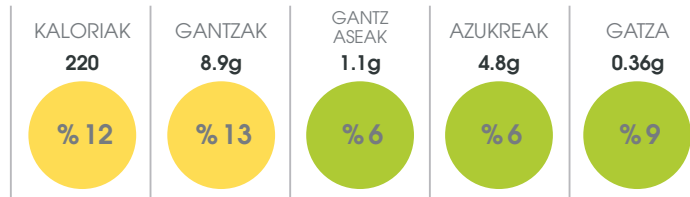
SAL TSA

Ketxupa

UMEE N ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



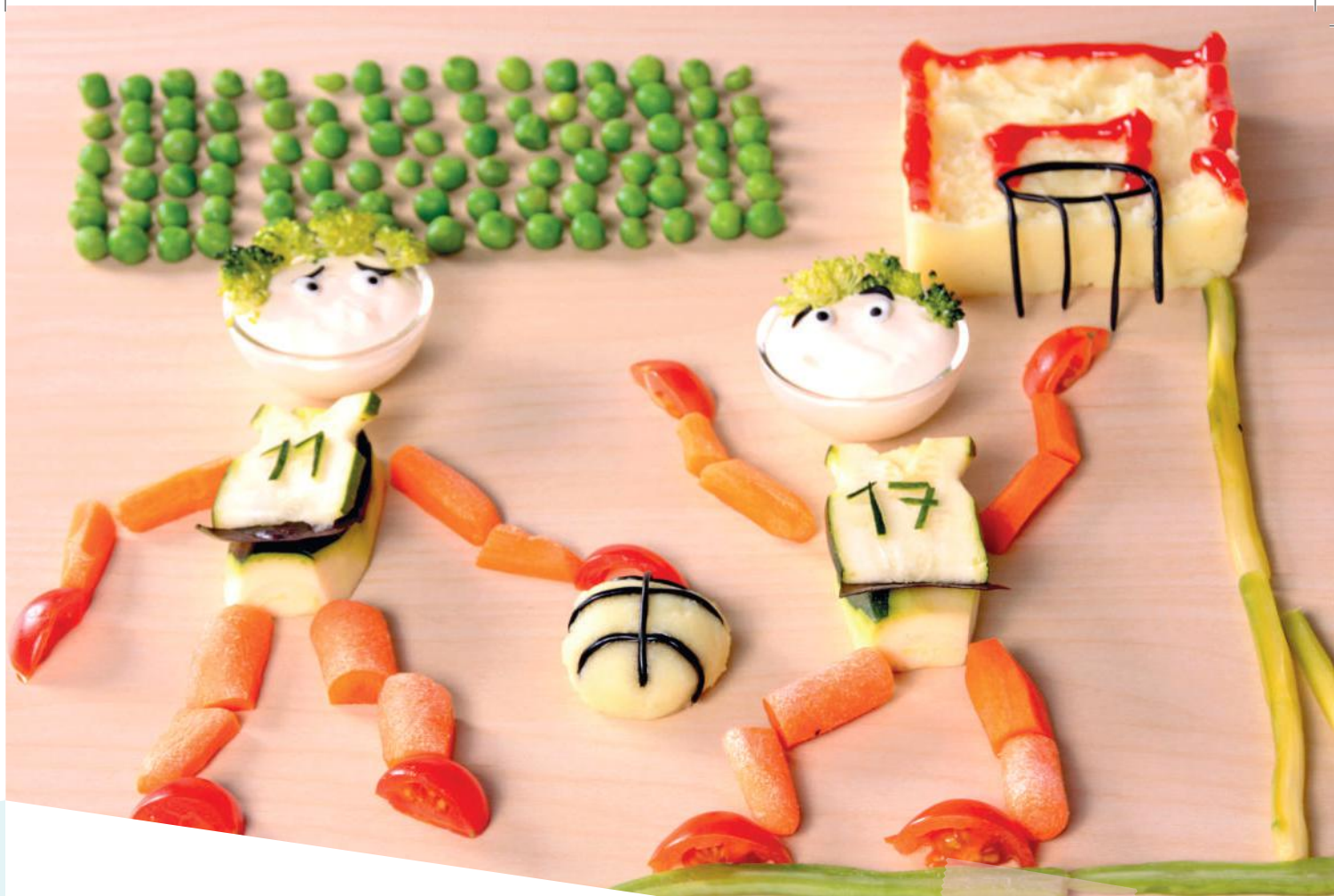
Kaixo!

Julieta Díaz naiz, eta lehen
hezkuntzako lehenengo zikloan
nago Tres Cantoseko Tierno
Galvan eskolan, Madrilen.

Nire errezeta hau da:

Barazkien kiroldegia
maionesarekin





PRESTAKUNTZA

Barazki mokadutxo bat prestatuko dugu, azenarioa zurituz eta kalabazina, zainzuri berdeak eta tomatetxoak makilatxotan zatituz.

Saskibaloiz zelaia bat egingo dugu barazkiekin, eta jokalarien buruak egiteko, aukeratu ditugun saltsekin betetako katilutxoak erabiliko ditugu (maionesarekin, jogurt saltsarekin, barbakoa saltsarekin, curry saltsarekin...). Jokalarien gorputza egiteko, kalabazin zatitxoak erabiliko ditugu, eta gorputz-adarrak, berriz, azenarioekin eta tomatetxoekin egingo dizkiegu.

Jokalarien ilea uretan 3 minutuz egositako brokoli sortatxo batzuekin egingo dugu. Saskia egiteko, patata-purea erabiliko dugu, eta zainzurizko makilatxoak bigun eta zurituta presta daitezke, edo gordinik, edo uretan gatzarekin 2 minutuz pixka bat egosita.

Partidu bikain honen ikusleak ilarrak izango dira. Ilarrak 2 minutuz egosiko ditugu uretan, gatzarekin, eta gero ur hotzetan hoztuko ditugu, izotzarekin, eta ura kenduko diegu, kolore berde distiratsua izan dezaten.

Barazkiak gordinik edo pixka bat egosita jateko modu osasungarria eta dibertigarria da.

(4 PERTS.) OSAGAIK

200 g. patata pure
200 g. azenario
150 g. zainzuri berde
100 g. kalabazin
150 g. ilar egosi
100 g. brokoli egosi
40 g. maionesa arin
20 g. ketxup

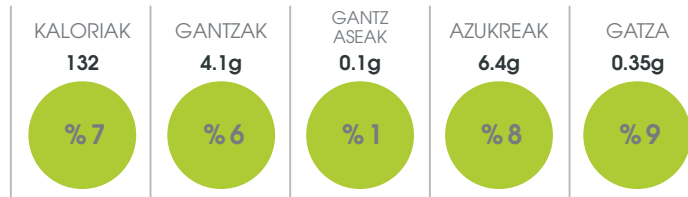
SALTSA

Maionesa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

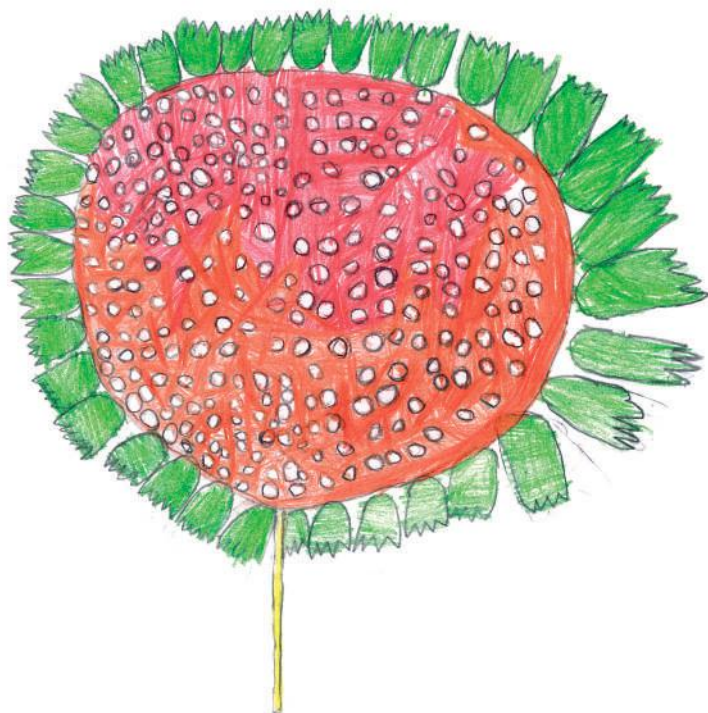
Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Sofía Cid naiz, eta lehen
hezkuntzako lehenengo zikloan
nago O Pereiro de Aguiarko
Miraflores eskolan, Ourensen.

Nire errezeta hau da:

Lorea
ozpin-olioarekin





PRESTAKUNTZA

Patatak azalarekin egosiko ditugu, eta hozten utzi ondoren, zuritu eta laukitxotan moztuko ditugu. Azenarioa zurituko dugu eta uretan egosiko dugu, gatz pixka batekin, 15 minutuz. Ura kendu eta patatak bezala moztuko dugu. Ahuakatea zuritu, hezurra kendu eta laukitxotan moztuko dugu, beste barazkiak bezala.

Patatak, azenarioak eta ahuakatea erretilu batean jarriko ditugu. Arrautza egosi bat zatitu egingo dugu, eta bestea apaintzeko utziko dugu. Olibak zatituta gehituko ditugu. Kontserbako hegazuak xukatu eta birrindu egingo dugu, eta beste osagaiak nahasiko dugu. Entsaladilla olioarekin eta ozpinarekin onduko dugu eta gero maionesa gehituko diogu.

Entsaladilla estali egingo dugu eta hozkailuan sartuko dugu ordu pare batez, hozteko.

Ahuakatezko entsaladilla plateraren erdian jarriko dugu. Tomatea xerratan moztuko dugu eta entsaladilla lore formarekin inguratuzko erabiliko dugu.

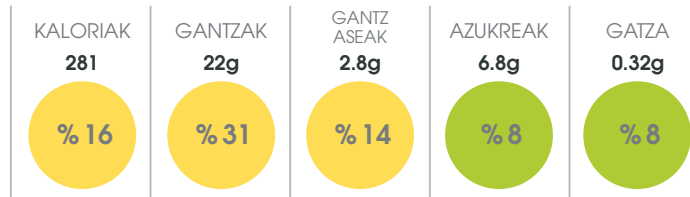
Lorearen zurtoina egiteko, azenario egosizko makilatxo bat erabiliko dugu, eta oinarrian letxuga jarriko diogu, ozpin-olioarekin onduta.

Tomateei gatz pixkatxo bat botako diegu, baita oliba olio tantatxo batzuk ere. Lore ikusgarri hau unean bertan zerbitzatuko dugu.

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

(4 PERTS.) OSAGIAK

4 perts. osagaiak:
 Ahuakate 1
 100 g. patata
 300 g. tomate (entsaladarako tomatea)
 50 g. hegazu kontserban
 Azenario 1
 2 arrautza egosi
 20 g. oliba (hezurrik gabeak)
 20 ml. oliba olio birjina
 10 ml. sagardo ozpin
 50 g. maionesa arin

SALSA

Ozpin-olioa

- **Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

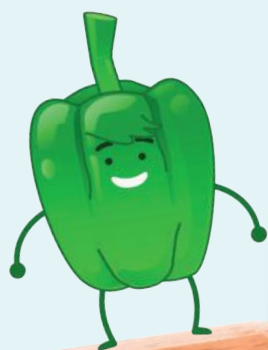


Kaixo!

Naroa Monroy naiz, eta lehen hezkuntzako lehenengo zikloan nago Bilboko Sra.Viuda de Epalza eskolan, Bizkaian.

Nire errezeta hau da:

Tximeleta
saltsa arrosarekin





PRESTAKUNTZA

Patatak zuritu eta fin-fin moztuko ditugu. Gatzetan, oliba oliotan eta piperrauts gozotan pasatu ondoren, labera sartuko ditugu 20 minutuz, 180 gradutan, eta noizbehinka nahasiko ditugu, uniformeke egin daitezen.

Aza gorria, piper berdea, piper gorria eta azenarioa ere fin-fin zatituko ditugu.

Txixirioak tximeletaren gorputza egiteko erabiliko ditugu, eta hegoak, berriz, pata egosiekin eta barazkiekin egingo ditugu.

Patata erreekin mendixka batzuk egingo ditugu, saltsa arrosarekin eta ozpin-olioarekin onduta. Errefautxoekin lore batzuk egingo ditugu. Beste osagai guztiak nahasi beharrean, piperrekin, azenarioarekin eta aza gorriarekin ostadar bat egingo dugu. Platerean aurkeztean, ozpin-olioa gehituko diogu.

(4 PERTS.) OSAGIAK

80 g. aza gorri
80 g. azenario
80 g. piper berde
80 g. piper gorri
50 g. errefautxo
300 g. patata
5 g. piperrauts
40 g. txixirio
40 g. saltsa arrosa
10 ml. oliba olio
5 ml. sagar ozpin
4 g. gatz

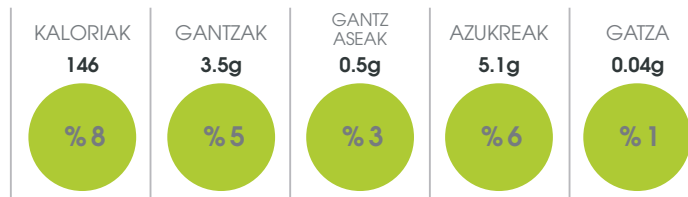
SAL TSA

Arrosa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Sergio Alonso naiz, eta lehen
hezkuntzako lehenengo zikloan
nago Aldeamayor de San
Martíneko Miguel Delibes eskolan,
Valladoliden.

Nire errezeta hau da:

Uharte pirata
ozpin-olioarekin





PRESTAKUNTZA

Plateraren oinarrian patata egosiak jarriko ditugu, xerra finetan moztuta, indioilar urdaiazpikoa laukitxotan moztuko dugu eta patatzen gainean jarriko dugu.

Oinarri hori alpapa-kimu freskoekin estaliko dugu, edo gustatzen zaizkigun beste kimu fresko batzuekin, eta errefautxoak eta olibak zaitu eta uhartearen gainean jarriko ditugu.

Artaburuarekin, palmondoa egingo dugu, eta kuitxoarekin palmondoari hostoak egingo dizkiogu.

Piper zatitxo batekin, itsasontzi bat egingo dugu, eta kalabazin xafra bat zotz batean sartuz, itsasontziari bela dotore bat jarriko diogu.

Zatitxotan moztutako oliba beltz batekin eta saltsa pixka batekin, belan burezur pirata bat itsatsiko dugu.

Zerbitzatzerakoan, ondu egingo dugu. Alegia, maionesa pixka bat oliba olio koilarakada pare batekin, ozpinarekin eta gatz pixka batekin nahasiko dugu eta uharte pirataren gainean zabalduko dugu.

(4 PERTS.) OSAGAIK

150 g. alpapa-kimu fresko
2 artaburu egosi
200 g. indioilar urdaiazpiko
300 g. patata egosi
100 g. kalabazin
Piper gorri 1
50 g. errefautxo
50 g. oliba berde
50 g. oliba beltz
40 ml. maionesa
10 ml. oliba olio
5 ml. sagardo ozpin
4 g. gatz

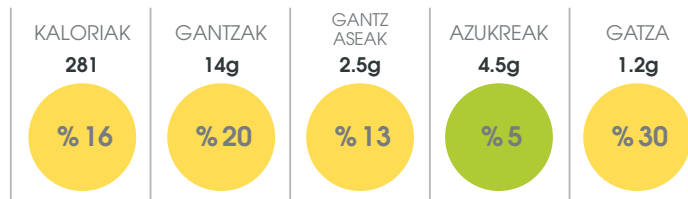
SAL TSA

Ozpin-olioa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- **Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

FRUTAZ EGINDA RO PINTXO MORUENA



Kaixo!

Amets Berastegi naiz, eta lehen hezkuntzako lehenengo zikloan nago Donostiako Herri Ametsa Ikastolan, Gipuzkoan.

Nire errezeta hau da:

Frutazko brotxetak
marrubi-marmeladarekin





PRESTAKUNTZA

Frutak zurituko ditugu, eta moldeak erabiliz, bihotz, lore, eguzki eta izar formarekin moztuko ditugu. Horrela, forma eta kolore asko izango ditugu gure brotxetetan. Gainera, zuritu eta forma eman behar ez zaien frutak ere erabil ditzakegu, adibidez, mahatsak eta mugurdiak.

Osagai guztiak gure gustura zatituta dauzkagunean, egurrezko makilatxo batzuk hartu eta frutak koloreen arabera tartekatuz jarriko ditugu.

Brotxetak hotz zerbitzatuko ditugu, marrubizko marmeladazko botoitxoekin, eta piperbeltz pixka bat ipiniko diegu, platerarik kolore eta zapore ukitu berezi bat emateko.

Koloretako lastotxoak eta brotxetak erabiliko ditugu, zerbitzatzerakoan politago gera daitezen.

(4 PERTS.) OSAGIAK

300 g. meloi
250 g. marrubi
100 g. mahats
200 g. kiwi
200 g. mugurdi, apaintzeko
100 g. marrubi-marmelada
2 laranja

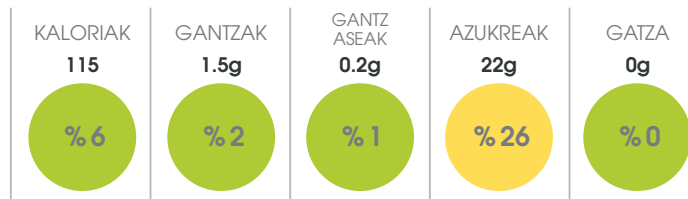
SAL TSA

Marrubi-marmelada

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Adur Ayuso naiz, eta lehen
hezkuntzako lehenengo zikloan
nago Usurbilgo Udarregi ikastolan,
Gipuzkoan.

Nire errezeta hau da:

Albondigak
barbakoa saltsarekin





PRESTAKUNTZA

Arrautzak irabiatu eta haragi txikituarekin nahasiko ditugu. Baratzuria eta perrexila birrinduta eta gatz pixka bat gehitu ondoren, hozkailuan jalkitzen utziko dugu 30 minutuz. Gero, haragiarekin bolatxoak egingo ditugu, eta bolatxoak irineztatu ondoren, frijitu egingo ditugu.

Haragi-bolak prest ditugunean, toki epel batean utziko ditugu gerorako. Jarraian, haragi-bolak frijitzeko erabili dugun zartagin berean, erabili dugun olio pixka batekin, tipula, baratzuria, azenarioa eta tomatea leunki frijituko ditugu.

Barazkiak arin frijituta dauzkagunean, baso bat ur gehituko diegu, baita koilarakada bat barbakoa saltsa eta koilarakada bat ketchup ere, eta 15 minutuz irakiten utziko dugu. Saltsa birrindu ondoren, gerorako utziko dugu, haragi-bolei eta arrozari gainean jartzeko.

Arroz zuria 20 minutuz egosiko dugu, eta beroegi egoteari uzten dionean, arrozarekin eta haragi-bolekin trikuak egingo ditugu eta barbakoa ukitua duen barazki saltsarekin zerbitzatuko ditugu. Trikuen arantzak egiteko, patata frijituak erabil ditzakegu. Platera aurkezteko, lorategitxo bat prestatuko dugu askotariko letxugekin, tomatetxoekin eta perretxikoekin.

(4 PERTS.) OSAGAIK

320 g. haragi txikitu
(txahal haragia eta txerri giharra)
Arrautza 1 / Baratzuri atal 1
100 g. tipula / 100 g. tomate
100 g. azenario
10 g. barbakoa saltsa
10 g. ketchup
200 ml. ur
Gatz pixka bat

Arroz zuria prestatzeko:
80 g. arroz
Baratzuri atal 1
20 ml. oliba olio

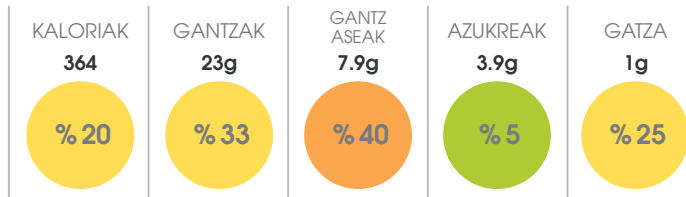
SAL TSA

Barbakoa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziako Ahorakina (EA)

- **Txikia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 35 baino gehiago

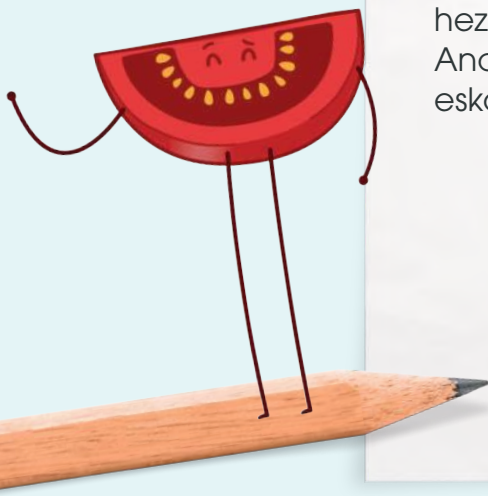


Kaixo!

María José Martínez naiz, eta lehen hezkuntzako bigarren zikloan nago Andújareko Virgen de la Cabeza eskolan, Jaenen.

Nire errezeta hau da:

Indioilartxo
osasungarria
maionesarekin





PRESTAKUNTZA

Galeper arrautzak 6 minutuz egosiko ditugu gatzarekin. Gero, hoztu, zuritu eta erdibitu egingo ditugu.

Moldeko ogi xerra biribilei maionesa arina jarriko diegu, eta ilarrak, artoa, cherry tomateak xerratan eta galeper arrautzak ogiaren inguruan jarriko ditugu.

Patata egosi zati batekin, indioilarraren burua egingo dugu, oliba beltz batzuekin begiak egingo dizkiogu, eta mokoa, berriz, piper zati batekin egingo diogu.

Bukatzeko, hankak eta oinak lekekin eta azenario zati batzuekin egingo dizkiogu. Goiz erdirako mokadutxo gozo hau, gainera, xeble barregarri bat da.

(4 PERTS.) OSAGAIK

100 g. moldeko ogi
8 galeper arrautza
100 g. cherry tomate
50 g. arto kontserban
100 g. ilar kontserban
20 g. oliba beltz
15 g. leka egosi
15 g. azenario egosi
5 g. pikillo piper
40 g. maionesa arin
10 ml. oliba olio
4 g. gatz

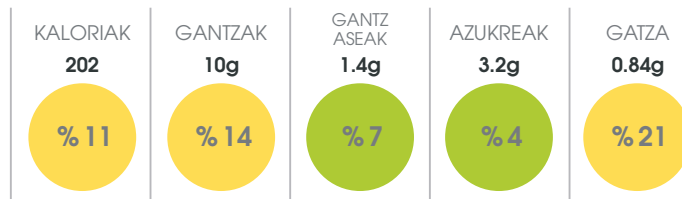
SALSA

Maionesa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziako Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Daniela Viyuela naiz, eta
lehen hezkuntzako bigarren
zikloan nago Burgoseko Madres
Concepcionistas eskolan.

Nire errezeta hau da:

Entsaladilla jauna eta
Entsaladilla andrea
maionesarekin





PRESTAKUNTZA

Arroza 20 minutuz egosiko dugu uretan, gatzarekin. Arroza egosita dugunean, iragazki batekin ura kenduko diogu eta ur hotzarekin hoztuko dugu.

Azenario egosia zati txikitik moztuko dugu, arrautza zuritu eta txiki zatituko dugu, eta karramarro makilatxoak ere txiki-txiki zatituko ditugu. Hori guztia hartu eta arrozarekin, maionesa koilarakada birekin, oliba olioarekin, ozpinarekin eta gatz pixkatxo batekin nahasiko dugu. Gero, hozkailura sartuko dugu 15 minutuz.

Entsaladilla hozkailutik atera eta gizaki formak egiteko erabiliko dugu. Piper zatitxo batekin euritako bat egingo dugu, eta oliba beltz txikituarekin aurpegia eta ilea egingo dizkiegu gure pertsonaiei. Maionesa tanta batzuekin, berriz, euria marraztuko dugu.

Oinarrian letxuga orri batzuk txiki-txiki moztuta jarriko ditugu, gure bikotea parke batean euripean kantatzen ariko balitz bezala.

Zalantzarik gabe, etxeko txikiak harritu egingo dira formak egitea zein erraza den eta arroz-entsalada bat jatea zein dibertigarria izan daitekeen ikustean.

(4 PERTS.) OSAGAIK

100 g. arroz
Azenario egosi 1
Karramarro makilatxo batzuk
2 pikillo piper gorri
Arrautza egosi 1
2 oliba beltz
60 ml. maionesa
10 ml. oliba olio birjina
5 ml. sagardo ozpin
4 g. gatz

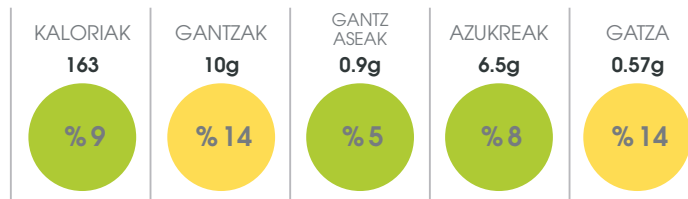
SAL TSA

Maionesa

UMEEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

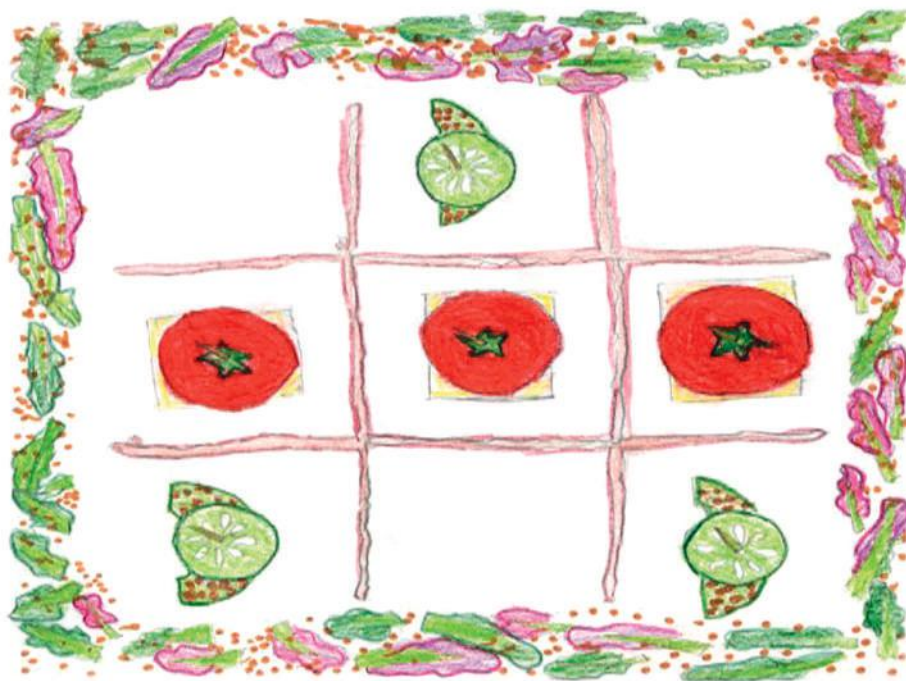
Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziako Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 35 baino gehiago

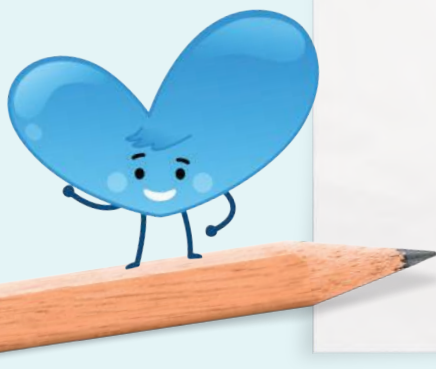


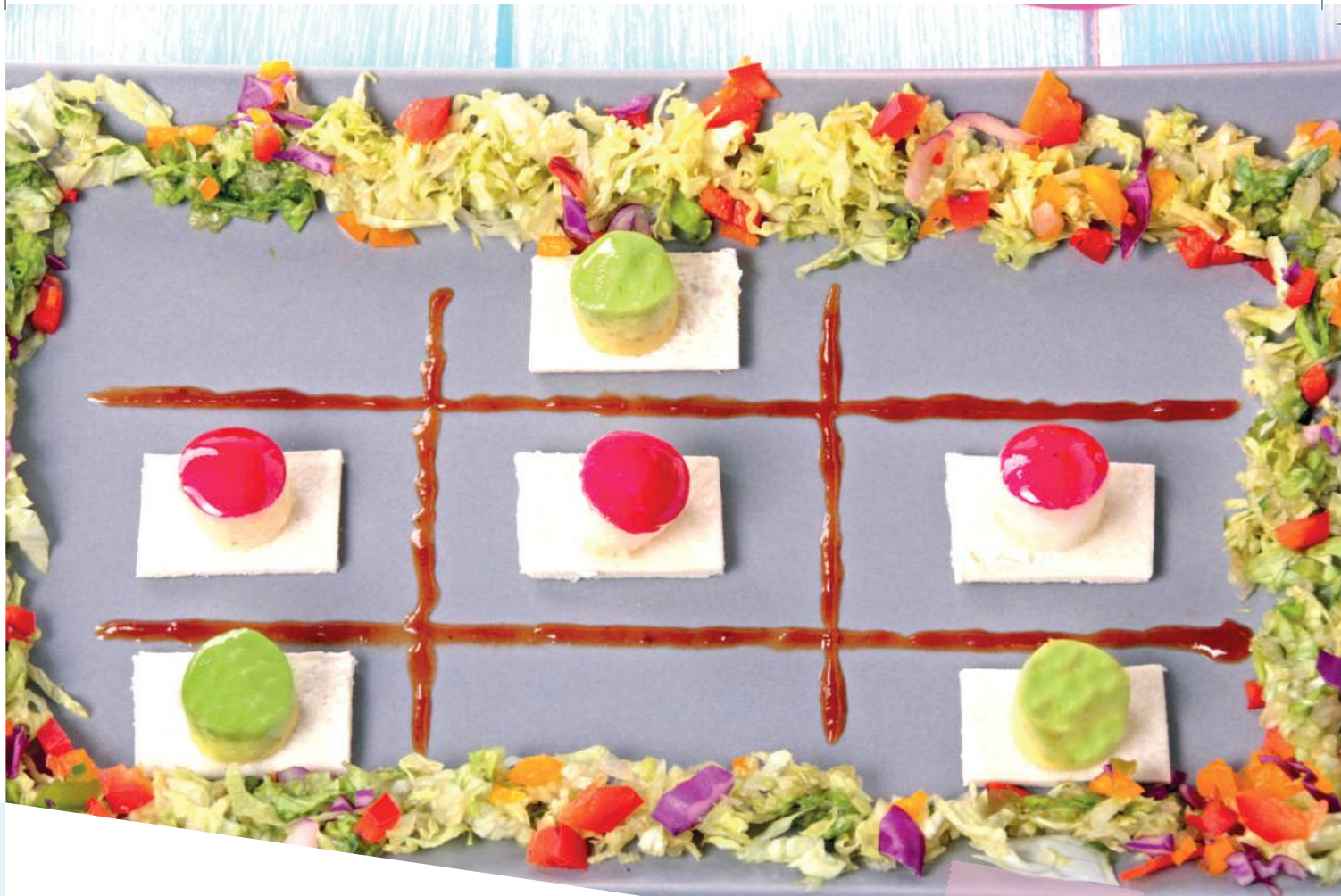
Kaixo!

Andrea Barahona naiz, eta lehen
hezkuntzako bigarren zikloan nago
Gasteizko Urkide eskolan, Araban.

Nire errezeta hau da:

Artzain jokoaren
entsalada
barbakoa-saltsarekin





PRESTAKUNTZA

Askotariko letxugak txiki-txiki zatituko ditugu eta laukizuzen formako plater baten inguruan jarriko ditugu.

Fitxak ogi zatitxo bakoitzean krema-gazta jarriz prestatuko ditugu, zapore ukitutxo batekin (belar finak, currya, ziapera...), eta ogi xerra txigortu bakoitzean ahuakate edo errefautxo zatitxo bat jarriko dugu.

Artzain jokoaren taula barbakoa saltsarekin marrak eginez egingo dugu, eta gero ogizko fitxak taulan jarriko ditugu.

Unean bertan zerbitzatuko dugu. Platera aurkezteko, letxugak oliba olio koilarakada batzuekin, ozpin koilarakada batekin eta gatz ukitu batekin onduko ditugu.

Partida azkar bat joka dezakegu jaten hasi baino lehen. Familiarekin jolastu eta jatea, benetako gozamen!

(4 PERTS.) OSAGAIK

250 g. letxuga (era askotakoak)
16 ogi zati txigortu
50 g. krema-gazta
100 g. errefautxo
100 g. ahuakate
50 g. barbakoa saltsa
20 ml. oliba olio birjina
10 ml. sagardo ozpin
4 g. gatz

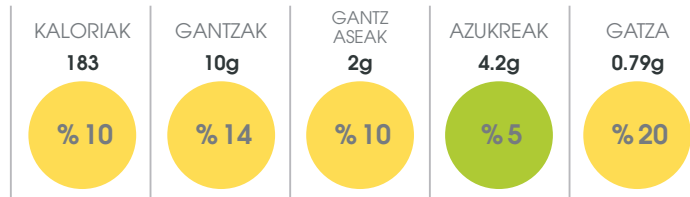
SAL TSA

Barbakoa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

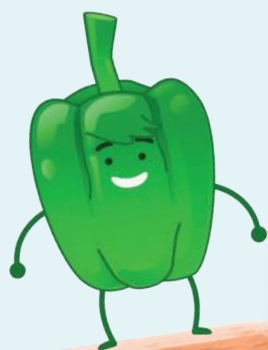


Kaixo!

Irati Unamuno naiz, eta lehen
hezkuntzako bigarren zikloan nago
Arrasateko Arizmendi Ikastolako
Gazteluondo eskolan, Gipuzkoan.

Nire errezeta hau da:

Unibertsoa
ketxuparekin





PRESTAKUNTZA

Moldeko ogia suziri formarekin moztuko dugu, suziriei krema-gazta jarriko diegu eta oliba beteekin leihatilak egingo dizkiegu. Abiatzeko prest!

Suziriaren punta ketxup pixka batekin margotuko dugu, eta platerean laranja zatitxoak eta hainbat fruta jarriko ditugu, izartxoak balira bezala (marmeladazko puntutxoekin ere egin daiteke).

Azenario zatiekin eta piperrekin suziriaren atzealdeko sua egingo dugu.

Edam motako gazta biribilarekin, ilargi bat egingo dugu, zulotxoekin. Astronauta egiteko, ogia erabiliko dugu, eta kaskoa gaztaz egingo diogu. Astronauta eta suziri azenario birrinduekin lotuko ditugu.

Espazio hau, zalantzarik gabe, osasungarria eta dibertigarria da gure astronauta txikientzat.

(4 PERTS.) OSAGAIK

250 g. moldeko ogi
4 gaztatxo "babybel"
100 g. krema-gazta
30 g. azenario birrindu
4 oliba bete
50 g. piper, apaintzeko
40 g. ketxup
Laranja 1

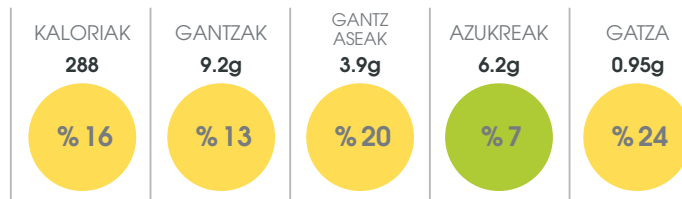
SALSA

Ketxupa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- **Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Adrián Calvo naiz, eta lehen
hezkuntzako bigarren zikloan
nago Burgoseko Madres
Concepcionistas eskolan.

Nire errezeta hau da:

Ilarrezko igela
ziapearekin





PRESTAKUNTZA

Ilar freskoak lapiko batean minutu pare batez egosiko ditugu, urarekin eta gatzarekin. Egosi ondoren, hoztu egingo ditugu, ura eta izotzak erabiliz, kolore berde distiratsua manten dezaten. Ilarrak uretatik atera ondoren, erreserbatu egingo ditugu.

Tipulina eta baratxuria txiki-txiki zatituko ditugu, eta zartagin batean su leunean egingo ditugu oliba olioarekin. Tipulina eginda dagoenean, azenarioa makilatxotan moztuta eta txanpiñoiak xaflatan zatituta gehituko ditugu.

Txanpiñoiak eta azenarioa biguntzen direnean, ilarrak gehituko ditugu. Jarraian, ardo usaintsu pixka bat, ur zorrotada bat eta gatz gehituko ditugu. Platera muntatzeko, oinarrian artoa jarriko dugu, kontserbako ura kenduta. Gainean, azenario zatiak eta ilarrak jarriko ditugu, igelaren formarekin, baita txanpiñoiak ere.

Cherry tomatetxo batzuekin, igelaren begi irtenak egingo ditugu, eta ziapearekin, igelari koroatxo jarriko diogu. Zer ote da, printzea ala printzesa? Muxu eman beharko diogu jakiteko.

(4 PERTS.) OSAGAIK

400 g. ilar
Azenario 1
Tipulin 1
Baratxuri atal 1
20 ml. oliba olio
10 ml. ardo zuri
40 g. txanpiñoi
100 g. arto kontserban
4 g. gatz
40 g. ziapea

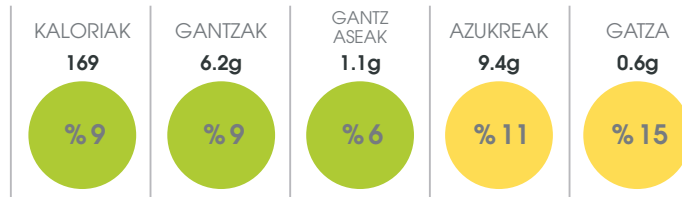
SALSA

Ziapea

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

José Antonio Bárcenas naiz, eta
lehen hezkuntzako bigarren zikloan
nago Andújareko Virgen de la
Cabeza eskolan, Jaenen.

Nire errezeta hau da:

Frutazko hontza
melokotoi-marmeladarekin





PRESTAKUNTZA

Fruta mazedonia honetan, fruten aurkezpenarekin hontz xelebrea bat egingo dugu.

Sangina laranja pare bat erdibituko dugu eta erdiak lau katilutan jarriko ditugu. Gero, kiwiak moztu eta begiak balira bezala jarriko ditugu. Sagarrak alboetan ipiniz, hontzari hegoak egingo dizkiogu. Marrubiekin, berriz, mokoa egingo diogu eta mandarina zati batzuk jarriko dizkiogu sabelaldean.

Melokotoizko marmelada pixka batekin eta oliba olio tanta batzuekin apainduko dugu, frutazko hontzari toki batzuetan ukitu distiratsua emateko.

Koloretako katiluak erabiliko ditugu hontza zerbitzatzeko, platera txikienezat erakargarriagoa izan dadin eta ukitu xelebrea izan dezan. Garrantzitsuena da askotariko frutak eta sarri jan ditzatela.

(4 PERTS.) OSAGAIK

2 kiwi
2 sangina laranja
2 sagar
2 mandarina
40 g. marrubi
30 g. melokotoi-marmelada
Oliba olio tanta batzuk

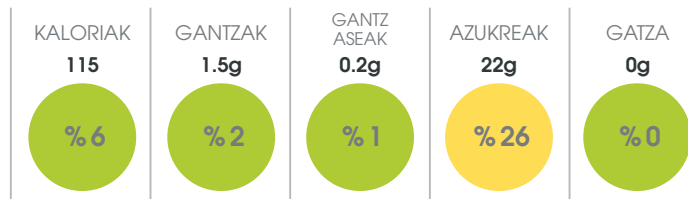
SALSA

Melokotoi-marmelada

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

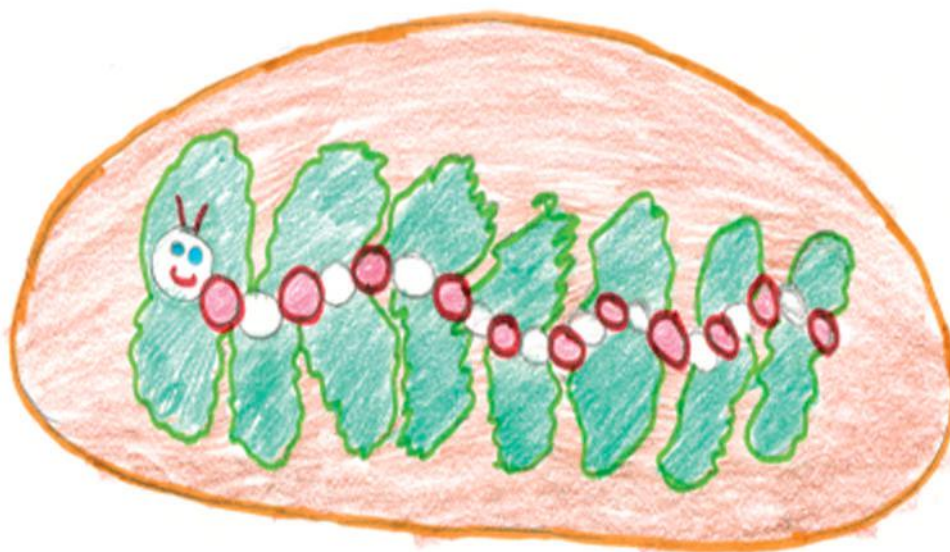
Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Ylenia Saz naiz, eta lehen
hezkuntzako bigarren zikloan nago
La Vall d'Uixóko Sant Vicent Ferrer
eskolan, Castellonen.

Nire errezeta hau da:

Mozzarellazko
ehunzangoa
ziapearekin





PRESTAKUNTZA

Letxuga garbituko dugu eta zerrenda finetan moztuko dugu. Plateraren alboetan jarriko dugu, cherry tomate zatitxo batzuekin.

Bolatxoak egiteko tresna txiki batekin, gazta-bolatxoak egingo ditugu eta platerean jarriko ditugu.

Oliba beltzekin, aurpegia egingo diogu gure ehunzangoari eta alboetan beste zatitxo batzuk jarri, hankak egingo dizkiogu.

Zerbitzatzerakoan, oliba olioaz, ozpinaz, gatzaz eta ziapeaz prestatutako saltsa batekin onduko dugu. Entsalada unean bertan ondu eta zerbitzatuko dugu.

(4 PERTS.) OSAGAIK

400 g. mozzarella fresko
40 g. oliba beltz
100 g. letxuga
50 g. cherry tomate
15 g. ziape
20 g. oliba olio birjina
10 g. sagar ozpin
4 g. gatz

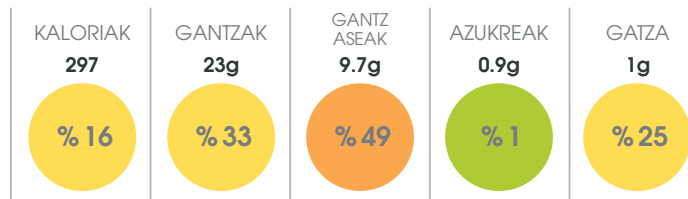
SAL TSA

Ziapea

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Aimar Elizegi naiz, eta lehen
hezkuntzako bigarren zikloan nago
Donostiako Herri Ametsa Ikastolan,
Gipuzkoan.

Nire errezeta hau da:

Arraina
maionesarekin





PRESTAKUNTZA

Lapiko baxu batean, arrain salda irakiten jarriko dugu eta arrain zuria (legatza, oilarra, bakalada...) 3 minutuz sartuko dugu, edo egosi arte. Gero, lapikoa sutik kenduko dugu eta salda hozten utziko dugu.

Karramarro makilatxoak txikitu egingo ditugu (baten bat gordeko dugu, platera apaintzeko), eta arraina ere desegin egingo dugu.

Arrautza uretan egosiko dugu, gatzarekin, 8 minutuz. Arrautza hoztu eta zuritu ostean, sardexka batekin birrinduko dugu. Jarraian, arrautza birrindua arraina eta karramarroa oliba olio koilarakada batekin, limoi tantatxo batzuekin eta maionesa arin pixka batekin nahasiko ditugu. Dena bateratzen dugunean, zapore puntua probatuko dugu.

Limoiak erdibitu egingo ditugu, platera limoi erdien gainean aurkezteko, arraintxo batzuk balira bezala. Karramarro makilen zatitxoekin brankiak egingo dizkiegu gure arrainei. Oliba beltza arrainen begiak egiteko erabiliko dugu, eta burbuilak, berriz, limoiaren azalarekin egingo ditugu. Komenigarria da plater urdin batean aurkeztea, itsasoa imitatzeko.

(4 PERTS.) OSAGIAK

4 limoi
250 g. legatz, xerratan, azalik eta
arantzarik gabe
100 ml. arrain salda
Arrautza egosi 1
100 g. karramarro makilatxo hoztu
50 g. maionesa arin
Oliba beltz 1 (3 g.)
5 ml. oliba olio
4 g. gatz

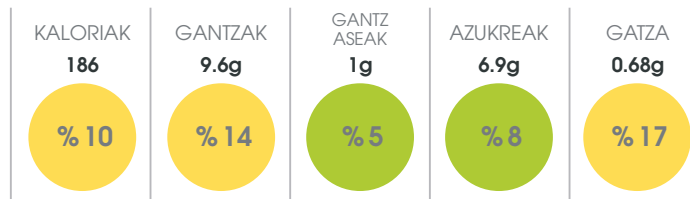
SAL TSA

Maionesa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

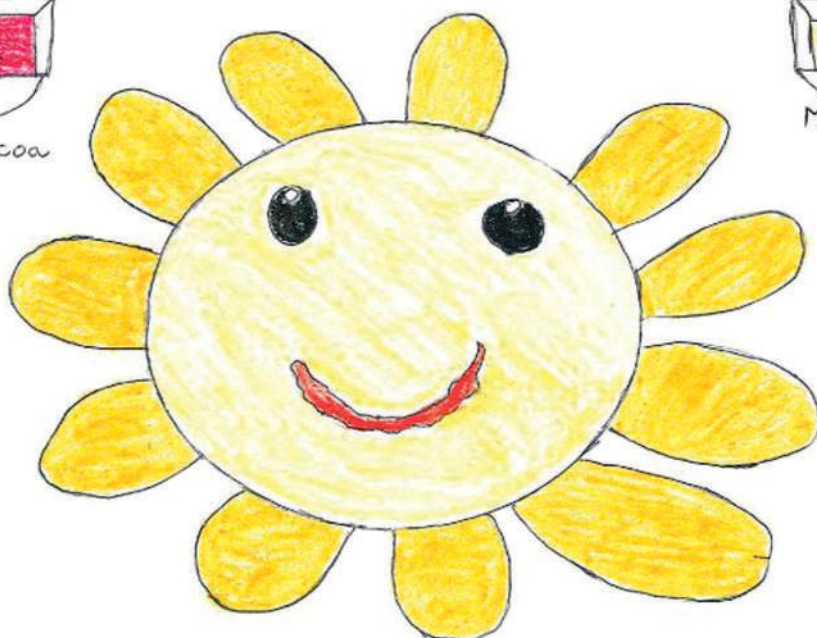
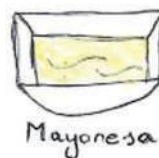
Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- **Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Guillermo Esteban naiz, eta lehen
hezkuntzako bigarren zikloan
nago Tordesillasko Pedro I eskolan,
Valladoliden.

Nire errezeta hau da:

Ekilore zaporetsua
maionesarekin





PRESTAKUNTZA

Azenariozko kroketa batzuk prestatuko ditugu, eta gero lore formarekin zerbitzatuko ditugu, tomate entsalada batekin. Lehenbizi, esnea berotuko dugu. Lapiko batean, margarina urtuko dugu, oliba olio pixka batekin. Irina gehituko diogu eta margarinarekin frijituko dugu, baina gehiegi gorritzen utzi gabe. Irina eta margarina nahasita ditugunean, esne pixka bat gehituko diegu eta etengabe eragingo diogu, pikorrak sortzea ekiditeko. Bexamela prest dugunean, azenarioa zurituta eta birrinduta gehituko diogu, eta azenarioari bexamelean egosten utziko diogu zaporea har dezan.

Kroketen oreari gatz puntua gehituko diogu. Orea olio pixka batekin bustitako erretilu batean jarriko dugu eta gutfxi gorabehera 2 orduz jalkitzen eta hozten utziko dugu. Orearekin bolatxoak egingo ditugu, eta bolatxoak irinetan, arrautza irabiatutan eta ogi birrindutan pasatuko ditugu. Azenario bolatxo frijituak jango ditugun uean frijituko ditugu, olio asko erabiliz. Tomatezko eta oliba beltzezko entsalada batekin, ekilorearen erdigunea egingo dugu, eta lorearen zurtina egiteko, tipulina erabiliko dugu. Bukatzeko, maionesarekin egindako hainbat saltsarekin, bihotz batzuk marraztuko ditugu. Zerbitzatzerakoan, oliba olio tantatxo batzuekin eta gatz pixka batekin onduko dugu.

(4 PERTS.) OSAGAIK

500 ml. esne gaingabetu
65 g. margarina / 65 g. irin
10 ml. oliba olio / 200 g. azenario
4 g. gatz eta piperbeltz zuri
Irina, irineztatzeko
Ogi birrindua, enpanatzeko
Arrautza 1, enpanatzeko
Ekilore olio, frijitzeko
Hornigaia:
100 g. tomate fresko
40 g. oliba beltz / Tipulin 1
40 ml. saltsa arrosa
10 ml. oliba olio
4 g. gatz

SALSA

Maionesa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.

KALORIAK	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
291	16g	3.8g	12g	1.3g
% 16	% 23	% 19	% 14	% 33

* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- **Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

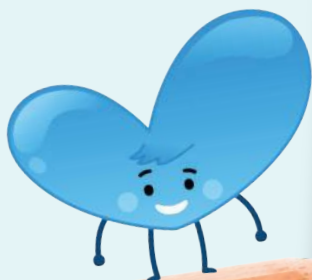


Kaixo!

Lucía Domínguez naiz, eta lehen hezkuntzako bigarren zikloan nago Donostiako Herri Ametsa Ikastolan, Gipuzkoan.

Nire errezeta hau da:

Sushia nahi al duzu?
saltza pikantearekin





PRESTAKUNTZA

Arroza uretan egosiko dugu, gatz pixka batekin, 18 minutuz, eta gero soberako ura kenduko diogu. Arroza hoztu ondoren, sojazko saltsarekin nahasiko dugu. Nori orriak banbuzko zerri baten gainean jarriko ditugu, edo argizari paperaren edo film paperaren gainean, azalera lau batean.

Arroza zabalduko dugu, inguruan 2 cm inguruko tartea utziz. Arrozaren erdian wasabi pixkatxo bat zabalduko dugu. Wasabiaren gainean, luzokerra jarriko dugu, baita arraina ere (izokin edo hegala freskoa), gordinik eta tiratan moztuta.

Noria tinko bilduko dugu biribilki bat osatuz. Labana zorrotz bat hartu eta uretan bustiko dugu. Labanarekin, biribilkia hartu eta 2 cm inguruko xerrak moztuko ditugu.

Soja saltsarekin, wasabiarekin eta jengibre marinatuarekin batera zerbitzatuko dugu.

Piper gorri batekin eta kalabazin batekin, sushiari dragoi baten buruaren forma emango diogu. Horrela, sushia dragoi arriskutsu bat izango da.

Sushi honekin ausartuko zara? Bai, ziur! Baina, badaezpada, galdetu lehenbizi: sushia nahi duzu?

(4 PERTS.) OSAGIAK

20 g. soja saltsa
100 g. izokin fresko
100 g. hegala fresko
60 g. nori alga
20 g. wasabi (errefau ore pikantea)
Ozpinetako luzoker 1
10 g. soja saltsa
5 g. jengibre marinatu
Piper gorri fresko 1
Kalabazin 1
Errefautxoak, apaintzeko

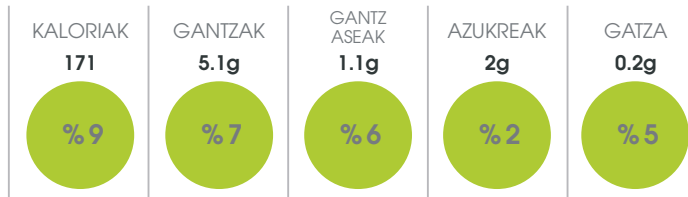
SALSA

Pikantea

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

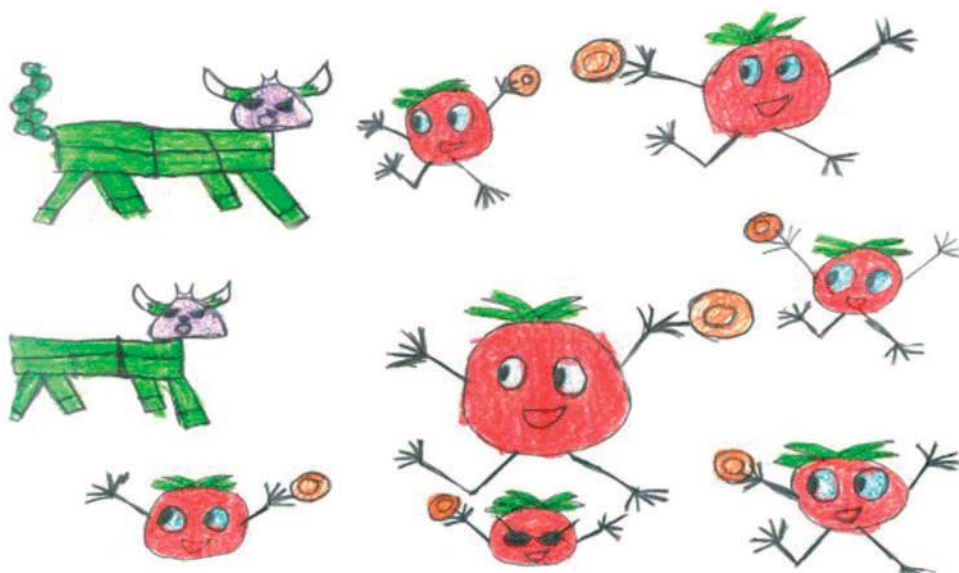
Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

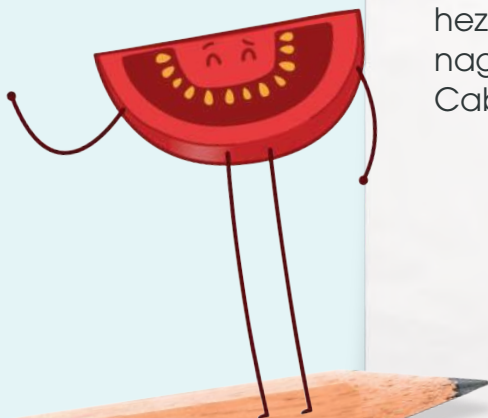


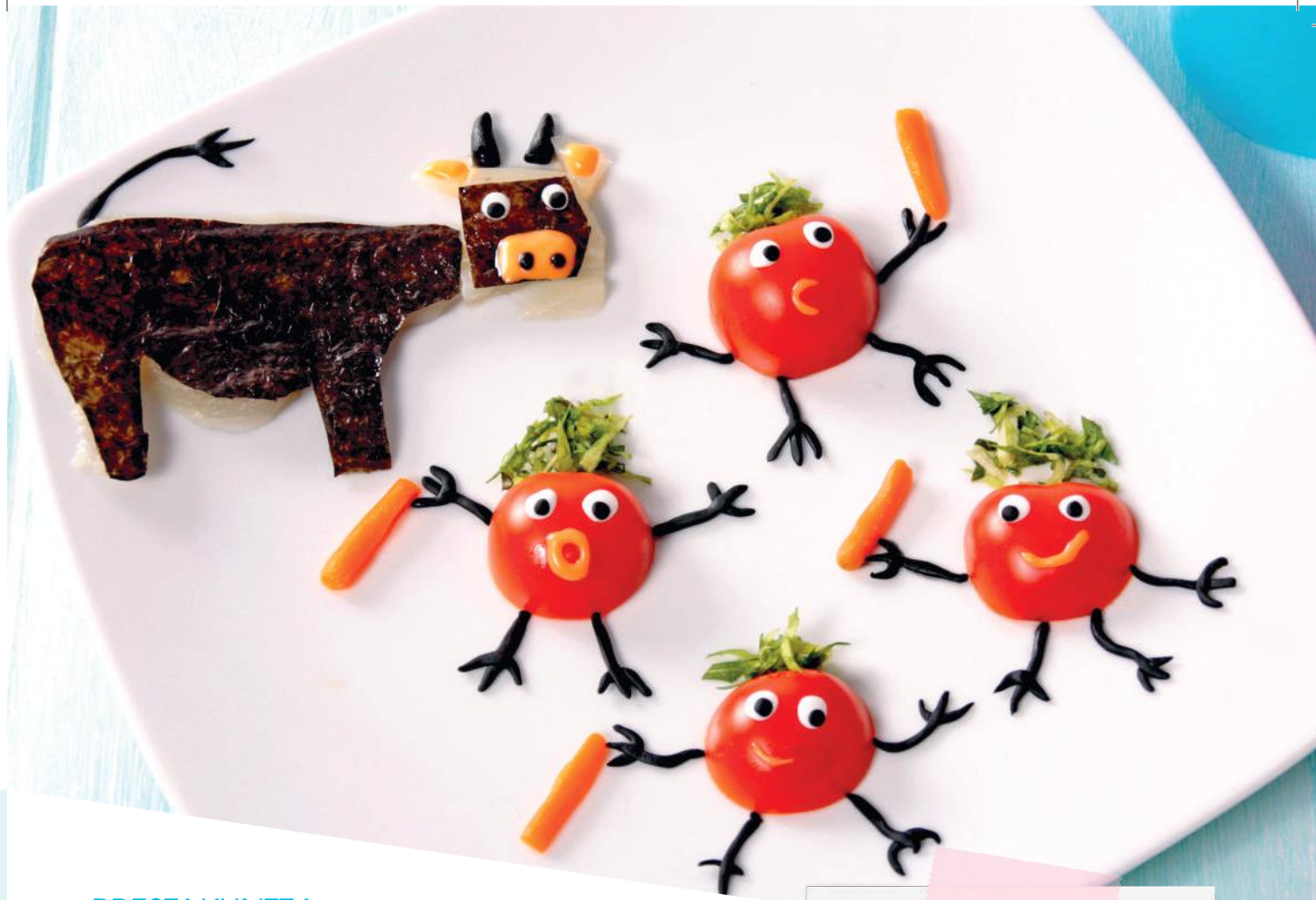
Kaixo!

Álvaro Martínez naiz, eta lehen hezkuntzako hirugarren zikloan nago Andújareko Virgen de la Cabeza eskolan, Jaenen.

Nire errezeta hau da:

Tomateen zezenketa
saltsa arrosarekin





PRESTAKUNTZA

Arroz egosi eta onduarekin zezenen forma egingo dugu. Nori orriak zezenaren formarekin moztuko ditugu, eta uraz eta oliba olio zuzenaren busti ondoren, arrozaren gainean jarriko ditugu.

Tomateak erdibitu eta plateran jarriko ditugu, eta maionesarekin eta saltsa arrosarekin hazpegiak egingo dizkiegu, eta oliba beltz zatitxoekin, gorputz-adarre mugimendua emango diegu.

Entzietarako lasterkarien eskuetan azenari egosi zatitxo batzuk jarriko ditugu, eta ilea letxuga zatitu pixka batekin jarriko diegu.

Entsalada zezendun dibertigarri hau oliba olio koilarakadatzu batzuekin eta gatz pixka batekin onduko dugu.

(4 PERTS.) OSAGIAK

200 g. arroz egosi
2 nori alga orri
250 g. cherry tomate
40 g. oliba beltz
20 g. azenari egosi
40 g. saltsa arrosa
10 g. maionesa
10 ml. oliba olio
4 g. gatz

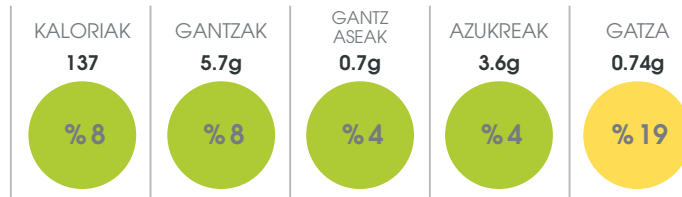
SALSA

Arrosa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziako Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Enara Elvira Arizeta naiz, eta lehen hezkuntzako hirugarren zikloan nago Donostiako Herri Ametsa Ikastolan, Gipuzkoan.

Nire errezeta hau da:

Alkatxofak galeper
arrautzekin, perretxikoekin
eta maionesarekin





PRESTAKUNTZA

Galeper arrautzak gatz pixka batekin egosiko ditugu 5 minutuz. Uretatik atera eta ur hotzarekin hoztuko ditugu, eta zuritu ondoren, gerorako utziko ditugu. Ogi mami zartagin batean txigortuko dugu oliorik gabe, kolore pixka bat eta azalera kurruskaria izan dezala lortu arte.

Alkatxofak pototik atera eta xukatu egingo ditugu eta ilar izoztuekin nahasiko ditugu. Zartagin batean, lauki txiki-txikitan moztutako tipulin zati bat oliba olio tantatxo batzuekin frijituko dugu.

Tipulina txigortzen denean, alkatxofak eta ilarrak gehituko dizkiogu, eta bero daudenean, zartaginetik aterako ditugu eta gatz puntua jarriko diegu. Perretxikoak edo txanpiñoiak zartagin berean salteatuko ditugu.

Ogi mami txigortua plateraren oinarrian jarriko dugu, paisaia baten lurra baliitz bezala; gero, gainean, alkatxofak eta perretxikoak jarriko ditugu. Galeper arrautzen gorringoak hartu eta alkatxofen barruan jarriko ditugu. Jarraian, platerari maionesa arin pixka bat jarriko diogu (atsegin badugu, ali-oli ukitutxo bat ere izan dezake), eta arrautzen zuringo birrinduekin apainduko dugu. Bukatzeko, paisaiari ukitu dibertigarri bat emango diogu panpinatxoren bat jarritz, adibidez dinosauro koloretsu batzuekin.

(4 PERTS.) OSAGAIK

400 g. kontserbako alkatxofa txiki
40 g. ilar izoztu
100 g. ogi mami txigortu
8 galeper arrautza
100 g. perretxiko edo txanpiñoi txiki
10 g. tipulin
40 g. maionesa arin
10 ml. oliba olio
4 g. gatz

SAL TSA

Maionesa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.

KALORIAK	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
213	8.4g	1g	10g	0.67g
% 12	% 12	% 5	% 12	% 17

* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- **Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Blanca de León naiz, eta lehen
hezkuntzako hirugarren zikloan
nago Cuencako Santa María de la
Expectación eskolan.

Nire errezeta hau da:

Izokin tigrea
maionesarekin





PRESTAKUNTZA

Moldeko ogi xerrak pixka bat txigortuko ditugu, maionesa jarriko diegu eta bakoitzari izokin ketu xerra bana jarriko diegu.

Guraizeekin, tigre formarekin moztuko ditugu, eta gero, oliba beltzeko patearekin, tigrearri marrak egingo dizkiogu.

Lekak 10 minutuz egosiko ditugu uretan, gatzarekin, tira finetan moztuta. Gero ur hotz-hotzarekin hoztuko ditugu, eta xukatu eta gero, oliba olioarekin onduko ditugu.

Jarraian, lekak oinarrian jarri, paisaia egingo dugu, izokinezko tigrea gainean paseatzen ipiniko dugu, eta zuhaitz txiki bat egingo dugu galletazko makila gaziekin. Letxuga moztuta jarri, zuhaitzaren hostoak egingo ditugu, eta cherry tomateak loretxo batzuk jartzeko erabiliko ditugu.

Plater basati eta dibertigarri bat da.

(4 PERTS.) OSAGAIK

200 g. moldeko ogi
250 g. izokin ketu
50 g. oliba pate
40 g. galletazko makila gazi
40 g. maionesa arin
40 g. cherry tomate
50 g. letxuga (era askotakoak)
100 g. leka fresko
5 ml. oliba olio birjina

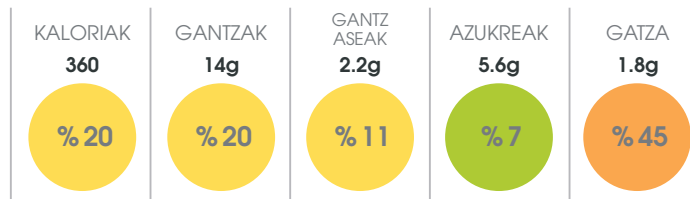
SALSA

Maionesa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

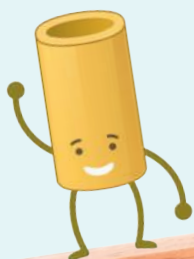


Kaixo!

Nicolás Delgado naiz, eta lehen
hezkuntzako hirugarren zikloan
nago Sevillako Alfares eskolan.

Nire errezeta hau da:

Arrautza betezko
txoritxoak tomatearekin





PRESTAKUNTZA

Arrautzak lapiko batean urarekin eta gatzarekin egosiko ditugu 10 minutuz. Gero, ur hotzetan hoztuko ditugu, eta zuritu ondoren, arrautza bakoitzaren erdia hustuko dugu goiko aldetik. Arrautzak gerorako utziko ditugu, eta pisto erraz bat prestatuko dugu.

Kalabazina, piperra eta tomatea dadotxotan moztuko ditugu, eta tipula eta baratxuria ahal bezain txiki txikituko ditugu. Barazkiak txikitu eta gero, zartagin batean oilba olio bero-beroarekin prestatuko ditugu, gatzarekin eta piperbeltz beltzarekin onduz.

8 minutuz egingo ditugu, su altuan, wok bat erabiltzen ariko bagina bezala. Pistoa prest dugunean, gatz puntua jarriko diogu eta gozotasun ukitu bat gehituko diogu azukre pixka batekin. Arrautza egosiak pistoz beteko ditugu, eta azenario batekin, hankatxoak eta mokoa jarriko dizkiegu. Espageti batzuekin eta tomate saltsarekin habia bat eginez aurkeztuko dugu platera.

Horrela, oso aurkezpen xelebrea lortuko dugu. Are gehiago, jaterakoan ezingo diogu irribarreari eutsi.

(4 PERTS.) OSAGAIK

4 arrautza
Kalabazin 1
Tipula 1
Baratxuri atal 1
Tomate heldu 1
Piper gorri 1
Piper berde 1
10 ml. oilba olio
4 g. gatz
200 g. espageti egosi tomatearekin
Azenario 1

SAL TSA

Tomatea

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.

KALORIAK	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
337	10g	2.3g	8.5g	0.57g
% 19	% 14	% 12	% 10	% 14

* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- **Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Gema Expósito naiz, eta lehen hezkuntzako hirugarren zikloan nago Andújareko Virgen de la Cabeza eskolan, Jaenen.

Nire errezeta hau da:

Kalabaza krema
ketxuparekin





PRESTAKUNTZA

Tipulina eta porrua laukitxotan zatitu eta zartagin batean su leunean egingo ditugu oliba olio pixka batekin. Jarraian, kalabaza zurituta eta zatituta eta azenarioa xerratan moztuta gehituko ditugu. Dena sueztitu ondoren, kalabazina zurituta gehituko dugu.

Gero, ura botako dugu, barazkiak estali arte. Lapikoa estali eta barazkiak su baxuan irakiten utziko ditugu 40 minutuz. Barazkiak egosita daudenean, baratxuri-olio errea gehituko diogu. Gatza gehitu ostean, lapikoa estali eta 5 minutuz jalkitzen utziko dugu. Bukatzeko, barazkiak irabiagailuarekin birrinduko ditugu krema leun eta uniforme bat lortu arte.

Oliba beltz eta ogitxo batzuekin begiak egingo ditugu. Irribarrea egiteko, ogi xerra bat pixka bat txigortu eta ketchup apur bat jarriko diogu.

Aurkezpenaren beste guztia artisten esku utziko dugu. Esate baterako, barazkiekin edo aza gorriarekin ile pixka bat egin ahal diogu. Dibertigarri eta erakargarri gera dadila nahi dugu.

(4 PERTS.) OSAGAIK

250 g. kalabaza
100 g. porru
100 g. kalabazin
100 g. azenario
50 g. tipulin
2 baratxuri ale
30 ml. oliba olio
2 oliba beltz
Moldeko 2 ogi xerra
20 g. ketchup
4 g. gatz

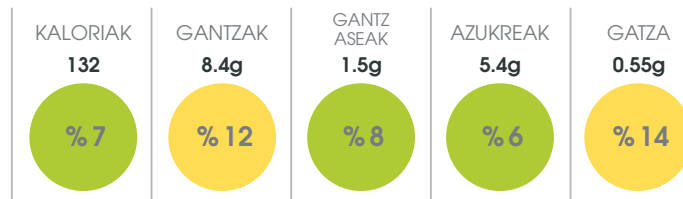
SAL TSA

Ketchupa

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

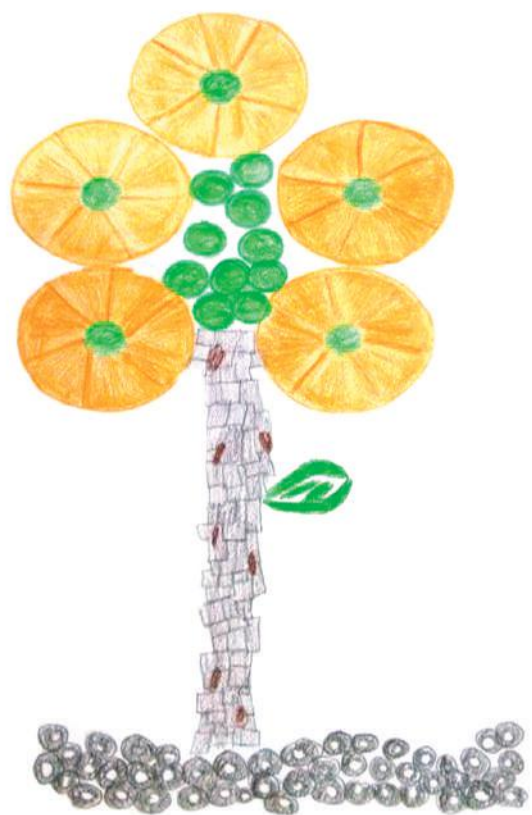
Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Sara Reyes naiz, eta lehen
hezkuntzako hirugarren zikloan
nago Sevillako Alfares eskolan.

Nire errezeta hau da:

“Loreanja” bakailaoarekin
eta ali-oliarekin





PRESTAKUNTZA

Bakailaoa ur berotan sartuko dugu, eta atalak bereiz daitezkeenean, ura kenduko diogu. Jarraian, bakailaoaren xafiak aterako ditugu.

Laranja zuritu eta atalak aterako dizkiogu, edo handiegia bada, xerratan moztuko dugu. Patatak zuritu eta uretan egosiko ditugu, gatzarekin, eta biguntzen direnean, hozten utziko ditugu.

Jarraian, patatak zatitu egingo ditugu eta lore baten zurtoinaren forma egiteko erabiliko ditugu; bakailao xafiak pataten gainean jarriko ditugu eta ali-oli pixka bat jarriko diegu. Lorearen goiko aldean, laranja atal edo xerra batzuk jarriko ditugu.

Nahi izanez gero, ali-oliari ur pixka bat, laranja zukua edo esnea gehitu ahal zaizkio, saltsa pataten gainean errazago jarri ahal izateko eta leunago gera dadin. Lekak zatitu eta ur berotan gatzarekin 10 minutuz egosi ondoren, ura kenduko diegu eta oliba-olioa jarriko diegu. Lekak erabiliz, "lorea"ren oinarriko belardia egingo dugu.

Azkenik, oliba beltzak, txiki-txiki moztuta eta baratxuri, olio eta limoi pixkatxo batekin nahastuta, bakailao eta laranja-zuko entsaladari azken ukitua emateko erabiliko ditugu.

(4 PERTS.) OSAGAIK

200 g. bakailao gezatu
Laranja 1
Patata 1
100 g. leka fresko
100 g. oliba beltz
Baratxuri atal 1
4 ml. limoi zuku
20 ml. oliba olio
40 ml. ali-oli arin
Gatz pixkatxo bat
Perrexila

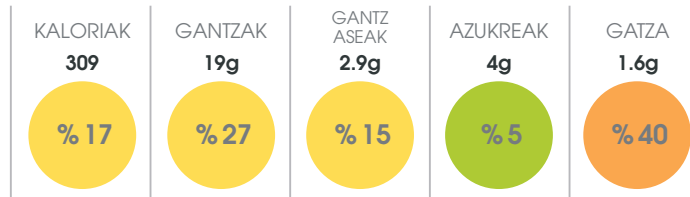
SALTSA

Ali-olia

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Janeth Maroto naiz, eta lehen
hezkuntzako hirugarren zikloan
nago Sevillako Alfares eskolan.

Nire errezeta hau da:

Sagarrezko zisnea
marrubi-marmeladarekin





PRESTAKUNTZA

Sagarrak garbitu eta erdibitu egingo ditugu.

Zatiak zeharka moztu eta pixka bat aterako ditugu, zisnearen hegoen proportzioekin.

Zatirik luzeenarekin, zisnearen lepoa egingo dugu.

Sagarrezko zisnea aurkezteko, marrubizko marmeladarekin eta masustazkoarekin botoitxo batzuk egingo ditugu. Bukatzeko, ezka fresko pixkatxo batekin apainduko dugu.

Plater luzetan zerbitzatuko dugu, apaingarri moduan festetako gauzatxoren bat jarritz. Oso deigarria izateaz gain, erraz jaten da.

(4 PERTS.) OSAGAIK

6 sagar gorri
80 g. marrubi-marmelada
80 g. masusta-marmelada
Ezka fresko pixkatxo bat

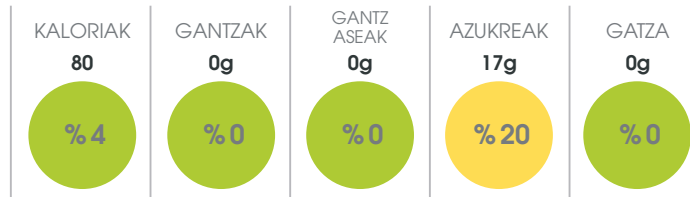
SALSA

Marrubi-marmelada

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- **Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

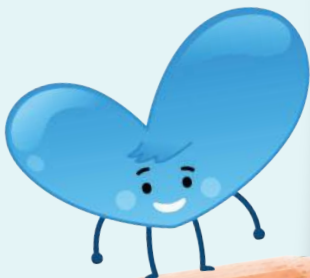


Kaixo!

Isabel Aguirre naiz, eta lehen
hezkuntzako hirugarren zikloan
nago Sevillako Alfares eskolan.

Nire errezeta hau da:

Neskatxoa piercingarekin
eta ketxuparekin





PRESTAKUNTZA

Azalik eta arantzarik gabeko bakailao xerrak desegin egingo ditugu, eta gatz pixka batekin ondu ondoren, hamburgesa formako lau xerra egingo ditugu. Irinetan, arrautza irabiatutan eta ogi birrindutan pasatu eta gero, zartagin batean frijituko ditugu, oliba olio bero askorekin. Xerrak txigortuta daudenean, erretilu batean, sukaldeko papera jarriko dugu eta xerrei soberako olioak kenduko diegu erretiluan jarri. Gerorako utziko ditugu toki epel batean.

Barazkiak xukatu, berotu eta oliba olioarekin pixka bat onduko ditugu. Gero, plater batean jarriko ditugu. Plateraren erdian bakailaoa jarriko dugu, sudurra eta ahoa urdaiazpiko egosiarekin egingo ditugu, urdaiazpiko xerra bat guraizeekin moztuz.

Belarriak patata egosiekin egingo dizkiogu neskari, ilea ilar eta lekekin; azenario egosiarekin lepoko bat egingo diogu, eta piercingak xerratan moztutako olibazko eraztunekin egingo dizkiogu. Begiak egiteko, berriz, mahats gorriak eta zuriak erabiliko ditugu, eta nori alga bat erabiliko dugu begiei azken ukituak emateko.

Platerari ketxup pixka bat jarriko diogu, edo gustatzen zaigun beste edozein saltsa (malonesa, jogurtezkoa...).

(4 PERTS.) OSAGAIK

4 bakailao xerra,
azalik eta arantzarik gabe
Arrautza 1
60 g. ogi birrindu
40 g. urdaiazpiko egosi
Patata egosi 1
40 g. leka egosi
40 g. azenario egosi
40 g. ilar egosi
40 g. mahats gorri eta zuri
20 g. oliba beltz
Oliba olio fina, frijitzeko
4 g. gatz

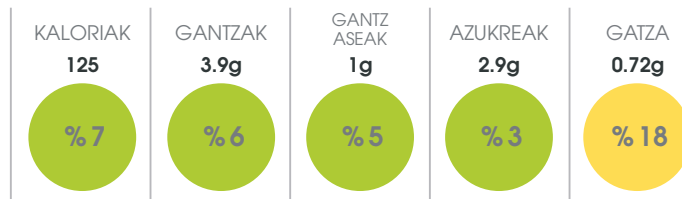
SAL TSA

Ketxupa

UMEEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

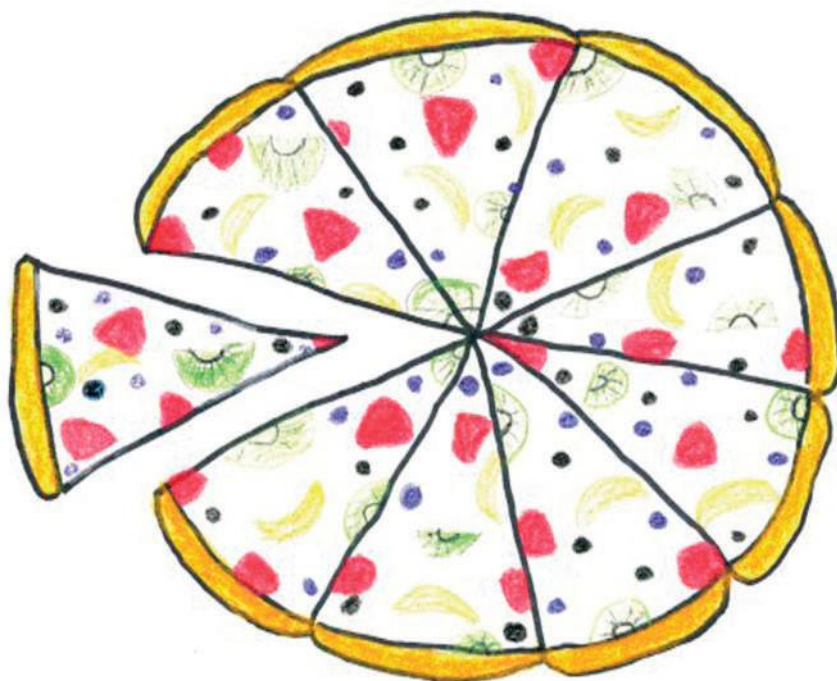
Errazio baten edukia:

Elikaduraren
semaforoarekin,
nutrizio-balioak argi,
azkar eta osoki uler
daitezke.



* adingabe baten Erreferentziako Ahorakina (EA)

- **Txikia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik behera
- **Ertaina:** Erreferentziako Ahorakinaren % 10etik % 35era
- **Handia:** Erreferentziako Ahorakinaren % 35 baino gehiago



Kaixo!

Rocío Navarro naiz, eta lehen hezkuntzako hirugarren zikloan nago Andújareko Virgen de la Cabeza eskolan, Jaenen.

Nire errezeta hau da:

Frutazko pizza
gatzazko saltsarekin





PRESTAKUNTZA

Pizza-oinarria 180 gradutan egingo dugu labean 10 minutuz, kurruskari geratu arte, labetik aterako dugu eta hoztu arte itxarongo dugu.

Pizza-oinarri osoan krema-gazta jarriko dugu, eta gainean, kiwia zurituta eta zatituta, marrubiak garbituta eta xerratan moztuta eta mahatsak garbituta eta erdibituta jarriko ditugu, eta geratzen diren tartetxoetan, mugurdiak garbituta jarriko ditugu.

Pizza bikain hau postre edo askari moduan jan daiteke, triangelutan moztuta. Horrela, erraza izango da esku garbiekin jatea, eskuak baitira pizza zapoetsu hau jateko fresnarik onenak.

(4 PERTS.) OSAGIAK

Pizza oinarri 1
100 g. krema-gazta
Kiwi 1
50 g. marrubi
50 g. mahats
10 g. mugurdi

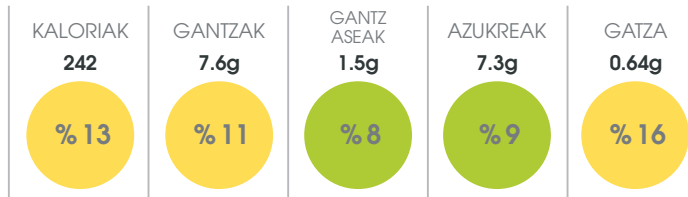
SAL TSA

Gazta

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.



* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

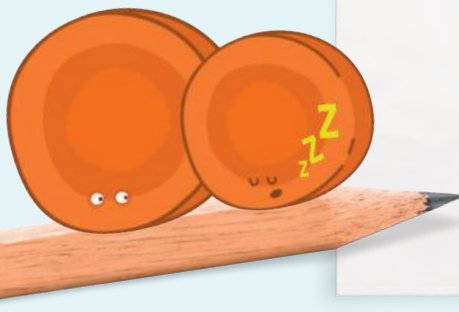


Kaixo!

Rafael Carracedo naiz, eta lehen
hezkuntzako hirugarren zikloan
nago Sevillako Alfares eskolan.

Nire errezeta hau da:

Ezpatariak ziape
eta ezti saltsarekin





PRESTAKUNTZA

Piperrak garbitu eta oliba oliotan bustiko ditugu eta gatz pixka bat botako diegu. Pixka bat egingo ditugu labean, 15 minutuz, 180 gradutan. Piperrak labetik atera, hustu eta gerorako utziko ditugu.

Jarraian, krema-gazta, kontserbako hegazuze birrindua eta soja saltsa tantatxo batzuk nahasiko ditugu.

Piperrak nahaski horrekin beteko ditugu.

Piper beteak ezpatariaren gorputza egiteko erabiliko ditugu, patata egosi zatiekin burua egingo diegu eta ilar egosiekin apaindu egingo ditugu.

Gorputz-adarrak egiteko, kontserbako leka batzuk erabiliko ditugu, baita azenario egosi zati batzuk ere.

Azkenik, ziape eta ezizko saltsarekin lurzorua egingo dugu, eta ezpatak galleta gazizko makilatxo bi izango dira.

Gure ezpatariak prest daude jateko ordua une dibertigarri bihurtzeko.

(4 PERTS.) OSAGAIK

8 pipertxo hori
200 g. krema-gazta arin
30 g. hegazuze kontserban
40 g. ilar egosi
100 g. leka kontserban
50 g. azenario
50 ml. ziape eta eziz saltsa
3 ml. soja saltsa
5 ml. oliba olio
4 g. gatz

SALSA

Ziapea eta eziz

UMEEN ELIKADURAREN SEMAFOROA

Errazio baten edukia:

Elikaduraren semaforoarekin, nutrizio-balioak argi, azkar eta osoki uler daitezke.

KALORIAK	GANTZAK	GANTZ ASEAK	AZUKREAK	GATZA
245	8.7g	3.6g	22g	0.88g
% 14	% 12	% 18	% 26	% 22

* adingabe baten Erreferentziazko Ahorakina (EA)

- Txikia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik behera
- Ertaina:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 10etik % 35era
- Handia:** Erreferentziazko Ahorakinaren % 35 baino gehiago

