

OROIMENA ELIKATU TRADIZIOA ETA TEKNOLOGIA UZTARTUZ

MURTXIKATZEKO
ARAZOAK
DITUZTEN
PERTSONEI
EGOKITUTAKO
ERREZETA
LIBURUA



FRANCISCO
DE VITORIA



gamarra
ostalaritza-hosteleria

COCUUS



EUSKADI
LANBIDE HEZIKETA

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Errezeta-liburu honek 2024-2026 ikasturteetan Eusko Jaurlaritzako Lanbide Heziketako Sailburuordetzak finantzaturako berrikuntza-proiektu baten esparruan egindako elaborazioak biltzen ditu.

Proiektua IES Francisco de Vitoria BHIk gidatu du, Gamarrako Ostalaritza Eskolarekin batera, eta elikagai egokituak egiteko eta aurkezteko teknologia berritzaileetan espezializatutako Coccus enpresaren laguntza izan du.

Ekimena mastekatzeko zailtasunak dituzten adineko pertsonen elikadura hobetzeko helburuarekin sortu da, desnutrizio eta sarkopenia arriskuarekiko bereziki kaltebera den kolektiboa baita. Horretarako, plater tradizionaletan oinarritutako errezetak garatu dira, erabiltzaileen nutrizio-beharretara eta muga funtzionaletara egokituak.

Elikagaien esperientzia hobetzeaz gain, proiektuak elikadura jasangarriagoa sustatu nahi izan du, nutrizio-kalitate handiko osagaiak eta landare-jatorriko proteina-iturriak gehituz.

Errezeta-liburu honetan jasotako errezetak elikagaiak berreraikitzeke teknologia baten bidez egin dira, eta horri esker, elikagaien jatorrizko itxura erreproduzitu daiteke, testura egokitua mantenduz.

Prozesuak honako etapa hauek ditu:

1. Aurreformatzaile baten bidez moldeak egitea, jatorrizko elikagaiaren forma erreproduzitzen.
2. Produktuaren errezeta testurizatua eta moldekatzea aldeztu aurretik lortutako moldeetan prestatzea.
3. Elikagaiaren gainazala obulatoan inprimatzea, jangarria den tinta erabiliz, ikusizko itxura erreproduzitzeko.
4. Inprimaketa moldatutako piezaren gainean mihiztatzea eta zerbitzatu aurretik berotzea.

Metodologia horri esker, bisualki ezagunak, erakargarriak eta seguruak diren platerak eskain daitezke mastekatzeko zailtasunak dituzten pertsonentzat, elikadura-esperientzia hobea eta prestakinen onarpen hobea ahalbidetuz.

Espero dugu errezeta hau inspirazio eta laguntza izatea sukaldaritza kolektiboko profesionalentzat, zentro soziosanitarioentzat eta elikadura inklusiboago, elikagarriago eta iraunkorrago batekin konprometitutako erakundeentzat.

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Errezeten aurkibidea:

- OILASKO IZTERRA PARMENTIER SALTSAN
- LEGATZA SAL TSA BERDEAN
- BABARRUNAK SAKRAMENTUEKIN
- ITSASKI-KREMA OTARRAINXKEKIN ETA MUSKUILUEKIN
- INTXAURSALDA

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

OILASKO IZTERRA PARMENTIER SALTSAN

ERREZETAREN IZENA: OILASKO IZTERRA PARMENTIER SALTSAN

Ano kopurua: 1

Errezeta egiteko denbora: 60 minuto

ERREZETAREN ARGAZKIA



Osagaiak

Osagaia	Kantitea
Oilasko-izterra	80 g
Garbantzua Kontserban	15 g
Maizena	1 g
Patatak	40 g

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Gurina	5 g
Oilasko-salda	120 g
Esnea	20 g
Ilar proteinatik isolatua	20 g
Oliba-olio birjina estra	5 g
Gellan goma	0,4 g

Elaborazioa

1. Oilasko-izterra 200°C-tan erreko dugu 30 minutuz. Hozten utzi eta haragi guztia aireratuko dugu.
2. Haragia eta haren zukua, garbantzuak eta ilararen proteina thermomixean sartu eta birrindu egingo ditugu.
3. Gellana ur hotz pixka batean diluituko dugu, eta thermomixari tenperatura 90°C-ra igoko diogu.
4. Oilasko-purea moldeetan jarri eta izoztu egingo dugu.
5. Bestalde, patata parmentier pure bat egiten dugu patata esnetan egosiz eta dena birrinduz gurina gehituz.
6. Oilasko-saltsa egingo dugu, salda maizenarekin lodituz.
7. Zerbitzatzerakoan, oilaskoa giro-tenperaturan desizozten utziko dugu, eta, biguna dagoenean, obulato-xafla gainean jarriko dugu, larruazalaren itxura eginez. Ondoren, pieza labe mistoan berotuko dugu 160°C-tan, % 40ko hezetasunarekin.
8. Espatula baten laguntzaz enplatatu, patata-purea jarri eta gainetik oilasko saltsarekin saltatuko dugu.

Ano bakoitzeko nutrizio-balioa

Energía (kcal)	240
Proteína (g)	25,2
Hidratos de C (g)	9,7

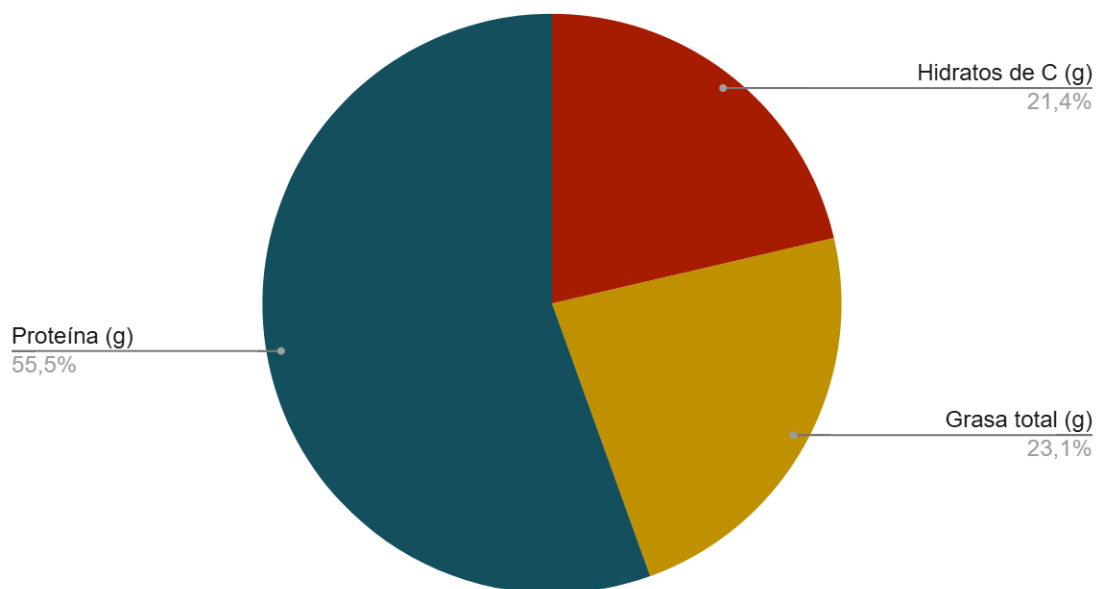
"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

H.C. Sencillos (g)	1,4
Fibra dietética (g)	2,4
Grasa total (g)	10,5
AGS (g)	4,5
AGM (g)	3
AGP (g)	2
AGP/AGS	0,44
[AGP+AGM]/AGS	1,1
Colesterol (mg)	39,7
Agua (g)	193
Minerales	
Calcio (mg)	51,4
Hierro (mg)	1,7
Yodo (mg)	5,2
Magnesio (mg)	28,4
Zinc (mg)	0,94
Selenio (mg)	3,2
Sodio (mg)	862
Potasio (mg)	423
Fósforo (mg)	183
Vitaminas	
Vitamina B1 (mg)	0,095
Vitamina B2 (mg)	0,14
Eq. Niacina (mg)	4,3
Vitamina B6 (mg)	0,19
Acido Fólico (µg)	21,8
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	22,6

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Retinol (µg)	41,8
Carotenos (µg)	26,4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	46,7
Vitamina D (µg)	0,056
Vitamina E (mg)	0,48

Reparto de macronutrientes



Oharra

Mastekatzeko arazoak dituzten pertsonentzat egokitutako errezeta, "Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuan deskribatutakoaren arabera egina.

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

LEGATZA SALTSA BERDEAN

ERREZETAREN IZENA: Merluza en salsa verde

Ano kopurua: 1

Errezeta egiteko denbora: 50 minuto

ERREZETAREN ARGAZKIA



Osagaiak

Osagaia	Kantitatea
Legatza	100 g
Patata	15 g
Esnea	30 g
Azenarioa	60 g
Baratxuria	0,5 g
Arrain-salda	25 g

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Perrexila	0,1 g
Ilar proteinatik isolatua	20 g
Oliba-olio birjina estra	2 g
Gellan goma	0,4 g

Elaborazioa

1. Egosi azenarioa, patata eta legatza 20 minutuz, eta xukatu.
2. Thermomixaren laguntzaz, alde zurretik egositako osagai guztiak birrindu eta ilarraren proteina eta gatza gehituko dizkiogu.
3. Gellana ur hotz pixka batean disolbatuko dugu eta thermomixari gehituko diogu tenperatura 90°C-ra igoz.
4. Legatz-purea moldeetan jarri eta izoztu egiten dugu, behar bezala desmoldatu ahal izateko.
5. Bestalde, saltsa berde bat egiten dugu oliba-olioarekin, baratxuriarekin, arrain-saldarekin eta patata egosi pixka batekin loditu ahal izateko.
6. Zerbitzatzerakoan, legatza giro-tenperaturan desizozten utziko dugu, eta, biguna dagoenean, obulato-xafla gainean jarriko dugu, larruazalaren itxura eginez. Ondoren, pieza labe mistoan berotuko dugu 160°C-tan, % 40ko hezetasunarekin.
7. Espatula baten laguntzaz plateratu eta saltsa berdez gainetik botaku dugu.

Ano bakoitzeko nutrizio-balioa

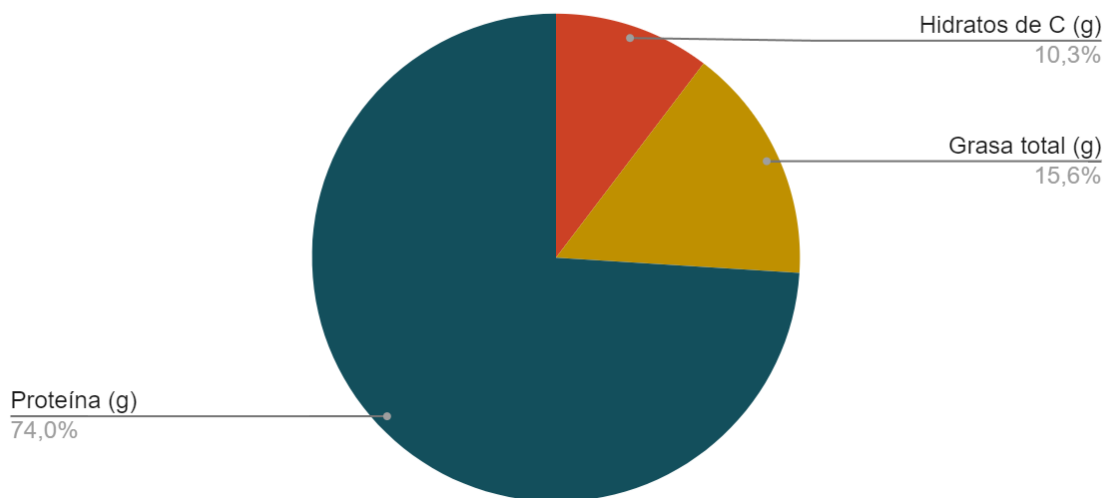
Energía (kcal)	183
Proteína (g)	27,9
Hidratos de C (g)	3,9
H.C. Sencillos (g)	1,7
Fibra dietética (g)	1,1
Grasa total (g)	5,9
AGS (g)	1,5

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

AGM (g)	2,3
AGP (g)	1,4
AGP/AGS	0,93
[AGP+AGM]/AGS	2,5
Colesterol (mg)	61,2
Agua (g)	134
Calcio (mg)	78,8
Hierro (mg)	1,4
Yodo (mg)	26,1
Magnesio (mg)	34,9
Zinc (mg)	0,74
Selenio (mg)	31,4
Sodio (mg)	411
Potasio (mg)	439
Fósforo (mg)	187
Vitamina B1 (mg)	0,1
Vitamina B2 (mg)	0,15
Eq. Niacina (mg)	8
Vitamina B6 (mg)	0,19
Acido Fólico (µg)	15,8
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	10,6
Retinol (µg)	27,1
Carotenos (µg)	8,5
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	28,9
Vitamina D (µg)	0,009
Vitamina E (mg)	0,77

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Reparto de macronutrientes



Oharra

Mastekatzeko arazoak dituzten pertsonentzat egokitutako errezeta, "Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuan deskribatutakoaren arabera egina.

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

BABARRUNAK SAKRAMENTUEKIN

ERREZETAREN IZENA: Alubias con sacramentos

Ano kopurua: 5

Errezeta egiteko denbora: 60 minuto

ERREZETAREN ARGAZKIA



Osagaiak

Osagaiak	Kantitatea
Babarruna	400 g
Tipula	100 g
Porrua	100 g

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Azenarioa	200 g
Patata	250 g
Txorizoa	100 g
Odolkia	100 g
Ilar proteinatik isolatua	80 g
Oliba-olio birjina estra	25 g
Gellan goma	0,8 g

Elaborazioa

1. Babarrun potajea egin. Babarrunak bezperan beratzen utzi. Barazkiak garbitu eta moztu. Kazola batean pixka bat busti, babarrunak gehitu eta ur hotzarekin estali. Prestatu 20 minutu lapiko azkar batean.
2. Prestatu txorizoa olio pixka batekin eta birrindu barazki salda pixka batekin. Gellana ur hotz pixka batean disolbatuko dugu eta thermomixari gehituko diogu tenperatura 90°C-ra igoz. Jarri txorizo purea moldeetan eta izoztu.
3. Prestatu odolkia olio pixka batekin eta birrindu barazki salda pixka batekin. Gellana ur hotz pixka batean disolbatuko dugu eta thermomixari gehituko diogu tenperatura 90°C-ra igoz. Jarri odolki purea moldeetan eta izoztu.
4. Zerbitzatzerakoan, txorizoa eta odolkia giro-tenperaturan desizozten utziko ditugu, eta, biguna dagoenean, obulato-xafla gainean jarriko dugu. Ondoren, piezak 3 minutuz labe mistoan berotuko ditugu 160°C-tan, % 40ko hezetasunarekin.
5. Jarri babarrun beroen potajea plateraren oinarrian eta, espatula baten laguntzaz, jarri txorizoa eta odolkia gainean.

Ano bakoitzeko nutrizio-balioa

Energía (kcal)	536
Proteína (g)	42
Hidratos de C (g)	39,1
H.C. Sencillos (g)	6,9
Fibra dietética (g)	23,2

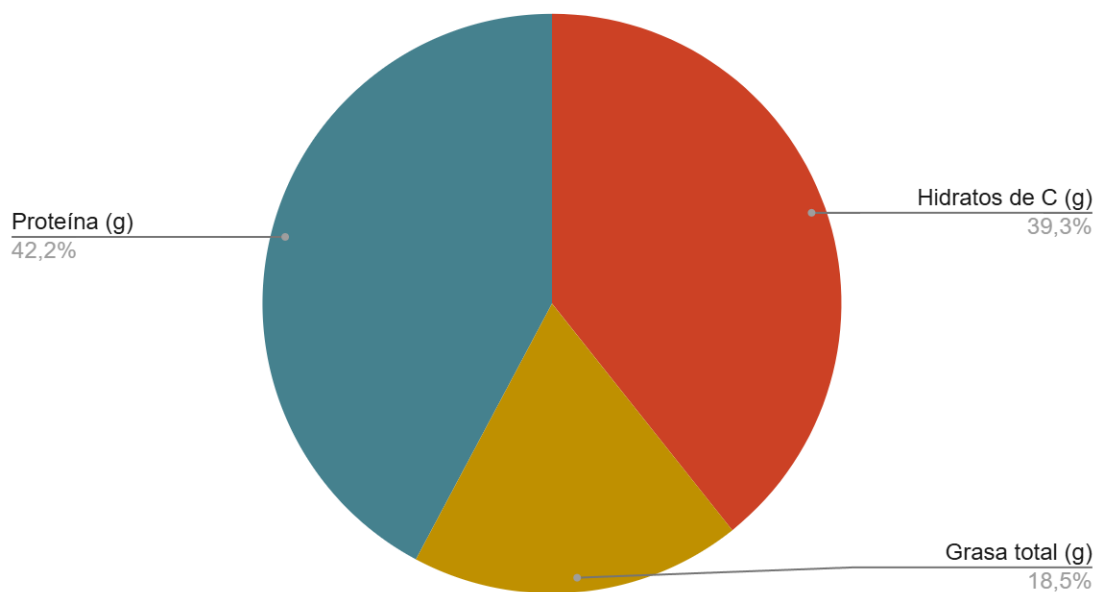
"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Grasa total (g)	18,4
AGS (g)	5,9
AGM (g)	9
AGP (g)	2,5
AGP/AGS	0,42
[AGP+AGM]/AGS	1,9
Colesterol (mg)	28,7
Agua (g)	363
Minerales	
Calcio (mg)	154
Hierro (mg)	8,2
Yodo (mg)	13,6
Magnesio (mg)	146
Zinc (mg)	3,2
Selenio (mg)	12,4
Sodio (mg)	1886
Potasio (mg)	1605
Fósforo (mg)	499
Vitaminas	
Vitamina B1 (mg)	0,64
Vitamina B2 (mg)	0,29
Eq. Niacina (mg)	11,2
Vitamina B6 (mg)	0,61
Acido Fólico (µg)	348
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	24,8
Retinol (µg)	0
Carotenos (µg)	3486
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	581

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Vitamina D (μg)	Trazas
Vitamina E (mg)	1,7

Reparto de macronutrientes



Oharra

Mastekatzeko arazoak dituzten pertsonentzat egokitutako errezeta, "Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuan deskribatutakoaren arabera egina.

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

ITSASKI-KREMA OTARRAINXKEKIN ETA MUSKUILUEKIN

ERREZETAREN IZENA: CREMA DE MARISCO CON LANGOSTINOS Y MEJILLONES

Ano kopurua: 5

Errezeta egiteko denbora: 60 minuto

ERREZETAREN ARGAZKIA



Osagaiak

Osagaia	Kantitatea
Otarraixka	230 g
Porrua	750 g
Tomatea	60 g
Azenarioa	50 g
Arroza	30 g

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Muskuilua	200 g
Ilar proteinatik isolatua	20 g
Ekilore-olioa	40 g
Ura	1000 g
Gellan goma	0,8 g

Elaborazioa

1. Itsaski-krema egitea. Barazkiak garbitu eta moztu. Asko inausten zara kazola batean, gehitu buruak eta otarrainxka-azalak eta estali arrain-salda. 30 minutuz prestatu eta dena birrindu. Txinotik pasatu eta erreserbatu.
2. Prestatu otarrainxkak olio pixka batean eta birrindu arrain-salda pixka batekin. Gellana ur hotz pixka batean disolbatuko dugu eta thermomixari gehituko diogu temperatura 90°C-ra igoz. Jarri otarrainxka-purea moldeetan eta izoztu.
3. Prestatu muskuiluak olio pixka batean eta birrindu arrain-salda pixka batekin. Gellana ur hotz pixka batean disolbatuko dugu eta thermomixari gehituko diogu temperatura 90°C-ra igoz. Jarri muskuilu purea moldeetan eta izoztu.
4. Zerbitzatzerakoan, otarrainxkak eta muskuiluak giro-tenperaturan desizozten uzten ditugu, eta, biguna dagoenean, obulato-xafla gainean jartzen dugu. Ondoren, piezak 3 minutuz labe mistoan berotuko ditugu 160°C-tan, % 40ko hezetasunarekin.
5. Itsaski-krema beroa plateraren oinarrian jarriko dugu, eta, espatula baten laguntzaz, otarrainxkak eta muskuiluak gainean jarriko ditugu.

Ano bakoitzeko nutrizio-balioa

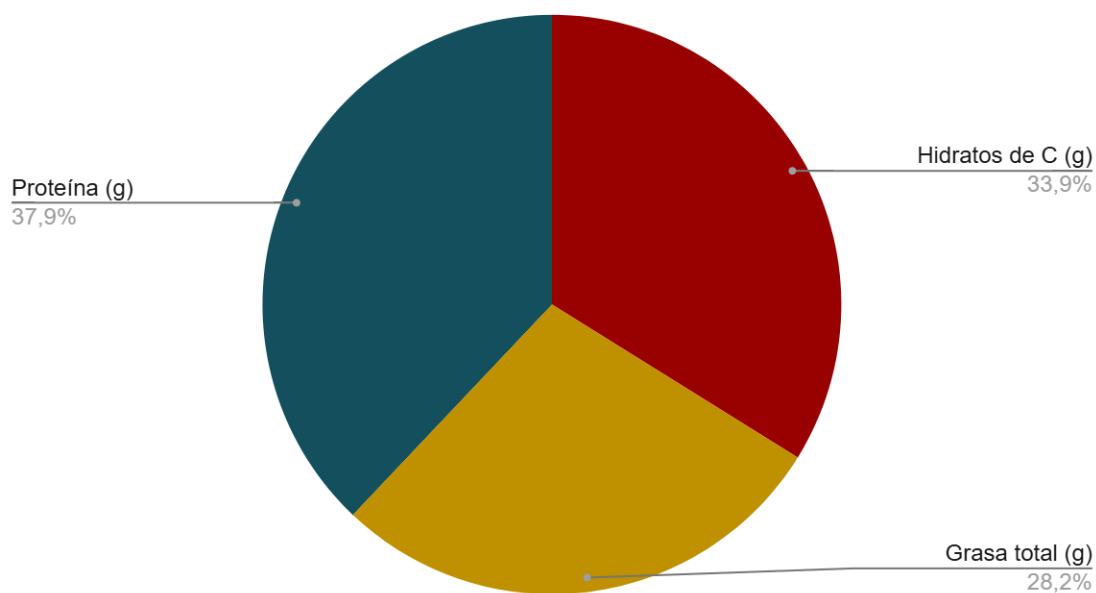
Energía (kcal)	181
Proteína (g)	12,1
Hidratos de C (g)	10,8
H.C. Sencillos (g)	5,7
Fibra dietética (g)	3,7
Grasa total (g)	9
AGS (g)	1,2
AGM (g)	1,8

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

AGP (g)	5,6
AGP/AGS	4,7
[AGP+AGM]/AGS	6,2
Colesterol (mg)	46,6
Agua (g)	460
Minerales	
Calcio (mg)	116
Hierro (mg)	2,3
Yodo (mg)	40,3
Magnesio (mg)	44,5
Zinc (mg)	0,97
Selenio (mg)	11,7
Sodio (mg)	517
Potasio (mg)	489
Fósforo (mg)	141
Vitaminas	
Vitamina B1 (mg)	0,15
Vitamina B2 (mg)	0,12
Eq. Niacina (mg)	2,3
Vitamina B6 (mg)	0,39
Acido Fólico (µg)	142
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	39
Retinol (µg)	4,8
Carotenos (µg)	1860
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	315
Vitamina D (µg)	0,0018
Vitamina E (mg)	6,2

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Reparto de macronutrientes



Oharra

Mastekatzeko arazoak dituzten pertsonentzat egokitutako errezeta, "Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuan deskribatutakoaren arabera egina.

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

INTXAURSALDA

ERREZETAREN IZENA: INTXAURSALDA

Ano kopurua: 8-10

Errezeta egiteko denbora: 25 minutos

ERREZETAREN ARGAZKIA



Osagaiak

Osagaia	Kantitatea
Intxaur kaskarra gabe	300 g
Kozinatzeko esnegain likidoa	700 g
Esnea	500 g
Azukrea	60 g
Txokolatea	200 g

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Elaborazioa

1. Sartu zuritutako intxaurrak eta azukrea txikitzeko makina batean, eta birrindu hauts oso fina lortu arte.
2. Bota esnea eta esnegaina lapiko altu batean eta gehitu txikitutako intxaurrak azukrearekin.
3. Piztu sua maila ertain-baxuan, eta mugitu etengabe hagaxka batzuekin, hondora ez itsasteko.
4. Sukaldata su leunean 8-10 minutuz, berriro irakiten hasten denetik nahasketa loditzen hasten dela nabaritzen duzun arte.
5. 200 gr txokolate eta 200 gr esnegain nahasten ditu, eta moldeak intxaurrekin formarekin betetzen ditu.
6. Jarri intxaursaltsa errazio-ontzietan, gainean intxaurrekin bi dituela.

Ano bakoitzeko nutrizio-balioa

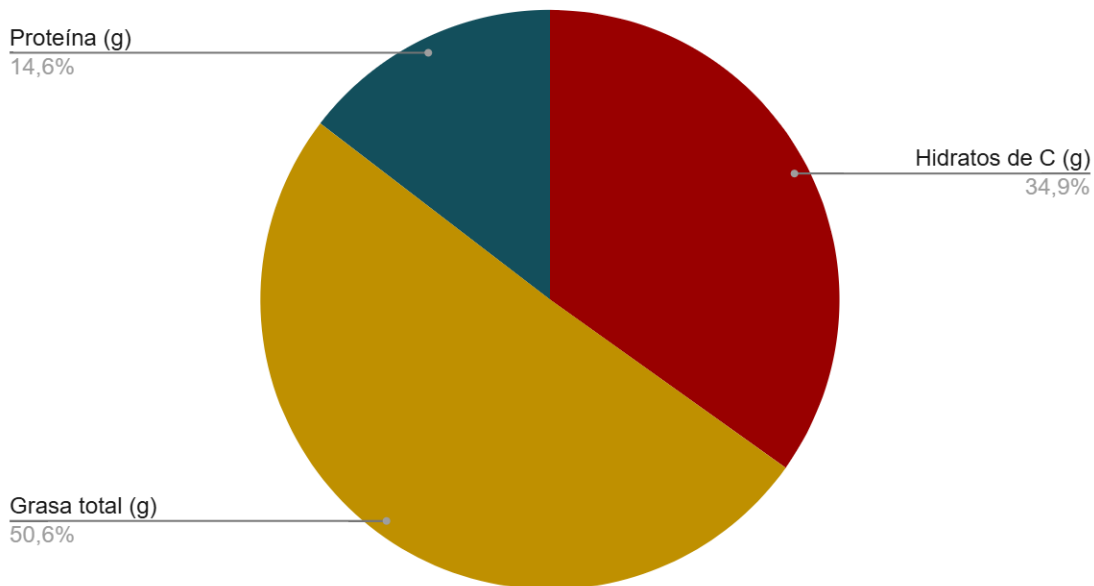
Energía (kcal)	893
Proteína (g)	19,8
Hidratos de C (g)	47,3
H.C. Sencillos (g)	45,3
Fibra dietética (g)	3,8
Grasa total (g)	68,6
AGS (g)	22,3
AGM (g)	15,9
AGP (g)	27,3
AGP/AGS	1,2
[AGP+AGM]/AGS	1,9
Colesterol (mg)	72,8
Agua (g)	212
Minerales	
Calcio (mg)	417
Hierro (mg)	2,6

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Yodo (mg)	16,5
Magnesio (mg)	128
Zinc (mg)	3,1
Selenio (mg)	6
Sodio (mg)	129
Potasio (mg)	854
Fósforo (mg)	561
Vitaminas	
Vitamina B1 (mg)	0,33
Vitamina B2 (mg)	0,63
Eq. Niacina (mg)	4,9
Vitamina B6 (mg)	0,66
Acido Fólico (µg)	64,1
Vitamina B12 (µg)	
Vitamina C (mg)	4,4
Retinol (µg)	177
Carotenos (µg)	73,7
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	190
Vitamina D (µg)	1,2
Vitamina E (mg)	2,8

"Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuaren errezeta-liburua

Reparto de macronutrientes



Oharra

Mastekatzeko arazoak dituzten pertsonentzat egokitutako errezeta, "Oroimena elikatu tradizioa eta teknologia uztartuz" proiektuan deskribatutakoaren arabera egina.