

2017 ABENDUA

OGIA PAN

Lehenago, familia bakoitzak etxean berean prestatzen zuen ogia, bai ogiaren oreka bai ogia erre ere.

Antiguamente, cada familia elaboraba el pan en el propio hogar, tanto la masa de pan como la cocción de la misma.



Iturria / fuente: www.canalcocina.es

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Paratu ogi zaharra puskatua esnean beratzen.

Nahasi ogi beratu xukatua, gasna birrindua, arrautzak, perrexil xehatua, baratxuri-zizter birrinduak eta gatza.

Egin bolak eta frijitu olio ausarkian gorritu arte.

Paratu bolak tomate-saltsan eta utzi suan 2'.

Ogi eta gasna bolak tomate saltsan

Albóndigas de pan y queso en salsa de tomate

Poner en remojo el pan duro troceado en la leche.

Mezclar el pan remojado escurrido, el queso rallado, los huevos, el perejil picado, los dientes de ajo machacados y la sal.

Formar las albóndigas y freírlas en abundante aceite hasta que estén doradas. Incorporar las albóndigas a la salsa de tomate y cocinarlas 2'.

Osagaiak / ingredientes: 200 g ogi zahar / pan duro; 250 ml esne / leche; 160 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; 3 arrautza / huevos; 3 koilarakada perrexil xehatu / cucharadas perejil picado; 2 baratxuri-zizter birrindu / dientes de ajo machacados; gatza / sal; tomate-saltsa / salsa de tomate.

Garia / Trigo

Zerealak elikadura-piramidearen 2. mailan daude. Elikagai-piramidearen 2. mailan dauden elikagai eta elikagai-taldeak egunero jatea gomendatzen da.

Los cereales se encuentran en el 2º nivel de la pirámide alimenticia. Los alimentos y grupos de alimentos que se incluyen en el 2º nivel de la pirámide alimenticia se recomienda consumirlos a diario.

Ba al zenekien Behe Erdi Aroan Euskal Herrian gari guti baitzen jaten ziren ogiek artatxiki-irin eta garagar-irin portzentaje handia izaten zutela?

¿Sabías que en la Baja Edad Media, en Euskal Herria, al escasear el trigo, los panes que se consumían llevaban un alto porcentaje de harinas de mijo y cebada?

