

2019 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Ezin dira aldaketak sustatu ekoizpen iraunkor baterantz, kontsumo ohituren aldaketa bat ere bultzatzen ez bada

No es posible fomentar los cambios hacia una producción sostenible sin alentar también un cambio en los hábitos de consumo (iPES FOOD)



iturria / fuente: <http://www.bake-street.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

HUR ETA ZENBORENA KREMA TOSTA TOSTA DE CREMA DE AVELLANAS Y REQUESÓN

KREMA: Xehatu osagai guztiak batera zenborena ez bertze, ore bat egin arte. Bota zenborena, nahasi ongi.

TOSTAK: Txigortu piska bat ogi-xerrak. Igurtzi ogi-xerrak kremarekin auzarkari. Kremaren gainean paratu, tartekatuz, olibak, pepinoak, tipula xerra meheak eta kimuak. Bota gainetik piperbeltz pixka bat eta olio-zurrusta bat.

CREMA: Triturar todos los ingredientes juntos, excepto el requesón, hasta conseguir una pasta. Añadir el requesón y mezclar bien.

TOSTAS: Tostar ligeramente las rebanadas. Untar generosamente las rebanadas con la crema. Disponer de manera alterna sobre la crema las aceitunas, los pepinillos, finas rodajas de cebolla y los brotes. Echar un poco de pimienta y regar con un chorrito de aceite.

Osagaiak / ingredientes: KREMA: 100 g hur txigortu / avellanas tostadas; 145 g zenborena / requesón; koilarakada bat limoi-ur / 1 cucharada de zumo de limón; koilaratxokada bat ezti / 1 cucharadita de miel; koilaratxokada bat ozpin / 1 cucharadita de vinagre; koilarakada bat olio / 1 cucharada de aceite; koilaratxokada bat xarbot-hosto fresko; 1 cucharadita de hojas de tomillo fresco; piperbeltza / pimienta; gatza / sal. TOSTAK: ore amako ogi biribiletik 4 xerra lodi / 4 rebanadas gruesas de pan de hogaza de masa madre; 24 oliba berde / aceitunas verdes; 20 ozpin-pepino ttipi / pepinillos en vinagre; tipula more ttipi bat / 1 cebolla morada pequeña; entsalada kimuak / brotes de ensalada; piperbeltza / pimienta; olio / aceite.

Hurra / avellana

Fruitu lehorrei alergია zenbait lore-hautsei lotua egoten da. Hurrari alergია dioten gehienak urkiaren eta hurritzaren lore-hautsari sentsibilizatuak daude. La alergia a los frutos secos suele estar asociada a diversos pólenes. La mayoría de los individuos con alergia a la avellana están sensibilizados a pólenes de abedul y avellano (AECOSAN)

Ba al zenekien “Oriongo hurritzak” (Orbaitzeta) natur monumentuak direla? (Nafarroako Gobernua, 87/2009 Foru Dekretua)
¿Sabías que los “Avellanos de Orion” (Orbaitzeta) son Monumento Natural? (Gobierno de Navarra, Decreto Foral 87/2009)

