

2020 ABENDUA

ELIKADURA OSASUNGARRIA ETA JASANGARRIA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Kontsumitzen dugunak eta nola kozinatzen dugun gure osasunari eta gure planetakoari eragiten dio (SDGF, Roca anaiak-chefak)

Lo que consumimos y cómo lo cocinamos afecta a nuestra salud y la de nuestra planeta (SDGF, Hnos. Roca-chefs)



ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: <http://www.blogexquisit.es>

AZENARIO- ETA GASNA-TARTA GAZIA TARTA SALADA DE ZANAHORIA Y QUESO

Irabiatu arroltzeak jogurtarekin eta olioarekin batera. Bota: irina, maizena, legamia, gatza, piperbeltza, piperrautsa, gasna eta azenarioak. Nahasi ongi. Bota nahasketa gurineztatutako labe-molde batera. Labea 160°C 1h.

Zerbitzatu zati txikitan moztua: beroa, epela edo hotza; hutsik edo maionesararekin edo jogurt-saltsarekin.

Batir los huevos junto el yogur y el aceite. Añadir: la harina, la maizena, la levadura, la sal, la pimienta, el pimentón, el queso y las zanahorias. Mezclar bien. Verter la mezcla en un molde de horno engrasado. Horno 160°C 1h.

Servir en pequeñas porciones; caliente, templada o fría; sola o acompañada de mahonesa o de salsa de yogur.

Osagaiak / ingredientes: 300 g azenario zuritu birrindu / zanahorias peladas ralladas; 75 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; 2 arroltze / huevos; 75 g jogurt; 25 ml oliba-olio / aceite de oliva; 75 g irin / harina; 25 g maizena; 10 g legamia / levadura; gatza / sal; piperbeltz ehotua (nahi adina) / pimienta molida (a discreción); piperrautsa (nahi adina) / pimentón (a discreción).

Jaten ditugun elikagaiak hainbat faktoreren arabera aukeratzen ditugu: janaria prestatzeko edo jateko dugun denbora, jateko errazena dena, bertzeek jaten dutena, egun berezia, gure kultura edo erlijioa, gustatzen zaiguna, gure ohiturak eta baita gure jakintzak eta sukaldaritzako trebetasunak ere. Baina bi gauza garrantzitsuk laguntzen digute jaten duguna erabakitzen: zenbat kostatzen den eta zein erraza den aurkitzea, eta horrek eraman du janari "txatarra" osasungaitzaren gehiegizko kontsumo arduragabera. Janari "txatarra" merkea eta erraz aurkitzeko modukoa da, ingurumenean eragin handia du eta ez da osasungarria. (FAO)

Elegimos los alimentos que comemos en función de muchos factores diferentes: el tiempo que tenemos para cocinar o comer, lo que sea más fácil de comer, lo que coman los demás, la ocasión, nuestra cultura o religión, lo que nos gusta o también nuestros hábitos y nuestros conocimientos y habilidades culinarias. Pero dos cosas muy importantes nos ayudan a decidir lo que comemos: cuánto cuesta y lo fácil que sea encontrarlo, lo que ha llevado al consumo exagerado e irresponsable de la insalubre comida "chatarra". La comida "chatarra" es barata y fácil de encontrar, tiene un gran impacto medioambiental y no es saludable. (FAO)



2020 ABENDUA

ELIKADURA OSASUNGARRIA ETA JASANGARRIA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Kontsumitzen dugunak eta nola kozinatzen dugun gure osasunari eta gure planetakoari eragiten dio (SDGF, Roca anaiak-chefak)

Lo que consumimos y cómo lo cocinamos afecta a nuestra salud y la de nuestra planeta (SDGF, Hnos. Roca-chefs)



Iturria / fuente: <http://www.kingjohn.com>

KALABAZA, TOMATE ETA ALMENDRA KREMA SARDINEKIN CREMA DE CALABAZA, TOMATE Y ALMENDRAS CON SARDINAS

KREMA. Frijitu baratxuriak almendrekin batera, dena gorritu arte. Bota tomatea, kalabaza eta salda. Utzi egosi arte. Bota piperrautsa eta gatza. Krema fin bat egin. Lodikara gelditzen bada saldarekin arindu.

ATERA MAHAIRA. Paratu kremaren gainean sardina puska txikiak, sardinen olio tanta batzuk, perrexila, piperrautsa eta limoi-azala.

CREMA. Freír los ajos junto con las almendras hasta que se dore todo. Añadir el tomate, la calabaza y el caldo. Dejar hasta cocer. Echarle pimentón. Sazonar. Triturar hasta conseguir una crema fina. Si queda demasiado espesa aligerar con caldo.

SERVIR. Poner encima de la crema pequeños trozos de sardina, gotas del aceite de las sardinas, el perejil, el pimentón y la piel de limón.

Osagaiak / ingredientes: KREMA: 400 g kalabaza garbi zuritu / *limpia pelada*; 400 g latako tomate xehatu / *tomate triturado de lata*; litro erdi bat salda / $\frac{1}{2}$ l caldo; 175 g almendra; 4 baratxuri-zizter / *dientes de ajo*; piperrautsa / *pimentón*; gatza / *sal*. **ZERBITZATZEKO / PARA SERVIR:** lata bat sardina oliotan / *lata de sardinas en aceite*; perrexil xehatua / *perejil picado*; piperrautsa / *pimentón*; limoi-azala tira fin-finetan moztua / *piel de limón cortada en tiras muy finas*.

Tokiko eta sasoiko produktuen kontsumoak murriztu egiten ditu elikagai horiek egindako distantziak eta, ondorioz, horien garraioan kontsumitutako erregaiak. Gainera, orokorrean, tokian ekoiztutako sasoiko elikagai freskoek energia gutxiago behar dute. (OME)

El consumo de productos locales y de temporada reduce las distancias recorridas por los alimentos y, por consiguiente, los combustibles consumidos en su transporte. Además, en general, los alimentos frescos de temporada producidos localmente requieren menos energía. (OMS)



2020 ABENDUA

ELIKADURA OSASUNGARRIA ETA JASANGARRIA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Kontsumitzen dugunak eta nola kozinatzen dugun gure osasunari eta gure planetakoari eragiten dio (SDGF, Roca anaiak-chefak)

Lo que consumimos y cómo lo cocinamos afecta a nuestra salud y la de nuestra planeta (SDGF, Hnos. Roca-chefs)



ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: <http://www.gastronomiaycia.republica.com>

RISOTTOA. Xehatu pellen loreak arroz pikor baten neurriko puskek egin arte. Sueztitu tipulina eta baratxuria. Bota pella eta azafraia. Frijitu 2-3'. Bota salda eta gatza. Utzi pella egosi arte. Mehekara gelditzen bada bota maizena loditzeko.

Atera sutik, bota gasna eta nahasi ongi.

Paratu risottoa plater batean, risottoaren gainean onddoak eta akitu alioli izpi batzuekin.

RISOTTO. Triturar las flores de la coliflor hasta conseguir trocitos del tamaño de un grano de arroz. Pochar la cebolleta y el ajo. Añadir la coliflor y el azafrán. Sofreír 2-3'. Añadir el caldo. Sazonar. Mantener al fuego hasta que se cueza la coliflor. Si queda muy ligero espesarlo con maizena. Retirar del fuego, añadir el queso y mezclar bien.

Emplatar el risotto, colocar encima los hongos salteados, terminar con unas pizcas de alioli.

PELLA-RISOTTOA ONDDOEKIN ETA AZAFRAI-ALIOLIREKIN RISOTTO DE COLIFLOR CON HONGOS Y ALIOLI DE AZAFRÁN

Osagaiak / ingredientes: pella bat / 1 coliflor; azafrai izpiak / hebras de azafrán; tipulin xehatu bat / 1 cebolleta picada; baratxuri-zizter xehatu bat / 1 diente de ajo picado; olio / aceite; 200 ml salda / caldo; 80 g igurzteko gasna / queso de untar; onddo salteatuak / hongos salteados; azafrai-aliolia / azafrán de alioli.

Haragi gorri eta elikagai eraldatu gutxiago eta fruta eta barazki gehiago dituzten landareetan oinarritutako dieta egiteak, bizitzarako arriskutsuak diren gaixotasunak izateko arriskua gutxitzeaz gain, elikadura-sistemak ingurumenean duen eragina ere murriztuko du. ("Baserritik mahaira" estrategia)

El paso a una dieta basada más en los vegetales con menos carne roja y transformados, y con más frutas y verduras, no sólo reducirá el riesgo de enfermedades con peligro para la vida, sino también el impacto medioambiental del sistema alimentario. (Estrategia "de la granja a la mesa")



2020 ABENDUA

ELIKADURA OSASUNGARRIA ETA JASANGARRIA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Kontsumitzen dugunak eta nola kozinatzen dugun gure osasunari eta gure planetakoari eragiten dio (SDGF, Roca anaiak-chefak)

Lo que consumimos y cómo lo cocinamos afecta a nuestra salud y la de nuestra planeta (SDGF, Hnos. Roca-chefs)



ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: <http://www.canalcocina.es>

KREMA. Nahasi: gorringoak, azukrea, almendra, maizena, birrindura eta esnea. Paratu nahasketa suan. Nahasi eten-gabe, loditu arte. Irakiten hasten denean utzi suan 2-3'. Baztertu eta gerorako utzi.

SAGARRAK. Paratu sagarrak

suan gurinarekin batera. Gorrituak daudenean bota azukrea. Utzi suan karamelizatu arte.

PASTELA. Moztu hostorea 8 cm-ko diametroko zirkulutan. Paratu zirkulu baten gainean krema pixka bat, ondotik sagar pixka bat. Estali bertze zirkulu batekin. Hetsi ongi ertzak. Pintatu hostorea arroltze irabiatuarekin. Labea 180°C hostorea gorritu arte.

CREMA. Mezclar: las yemas, el azúcar, la almendra, la maizena, la ralladura y la leche. Poner la mezcla al fuego. Remover continuamente hasta que espese. Cuando comience a hervir dejar al fuego 2-3'. Retirar y reservar.

MANZANAS. Poner las manzanas al fuego junto la mantequilla. Cuando estén doradas añadir el azúcar, dejarlas al fuego hasta que se caramelicen.

PASTEL. Cortar el hojaldre en círculos de 8 cm de diámetro. Poner encima de un círculo un poco de crema, sobre ella un poco de manzana. Cubrir con otro círculo. Sellar bien los bordes. Pintar el hojaldre con huevo batido. Horno 180°C hasta que se dore el hojaldre.

SAGAR ETA ALMENDRA- KREMA PASTEL TXIKIAK PASTELITOS DE MANZANA Y CREMA DE ALMENDRA

Osagaiak / ingredientes: Hostore-xafla bat / 1 placa de hojaldre; arroltze bat / 1 huevo. **SAGARRAK:** 2 sagar zuritu txikitu / manzanas peladas picadas; 50 g azukre; 50 g gurin / mantequilla. **ALMENDRA-KREMA:** 2 arroltze-gorringo / yemas de huevo; 2 koilarakada almendra ehotu / cucharadas de almendra molida; 6 koilarakada azukre / cucharadas azúcar; 125 ml esne / leche; koilarakada erdi bat maizena / ½ cucharada maizena; limoi baten birrindura / ralladura de 1 limón.

Elikadura-sistema sendoa eta erresilientea gai da herritarrei bermatzeko elikagaiak arrazoizko prezioan eskuratuko dituztela. (“Baserritik mahaira” estrategia)

Un sistema alimentario sólido y resiliente es capaz de garantizar a los ciudadanos el acceso a un suministro suficiente de alimentos a precios asequibles. (Estrategia “de la granja a la mesa”)

