

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

FAOren arabera, dieta jasangarriak biodibertsitatea eta ekosistemak babestu eta errespetatu egiten ditu.

Según la FAO, la dieta sostenible protege y respeta la biodiversidad y los ecosistemas.

UDAKO
BARATZEA

HUERTA DE VERANO

ERREMOLATXA GORRIA

REMOLACHA ROJA

Erremolatxa gorriari kolore gorria ematen dioten koloratzaileen artean betanina da nagusia. “Erremolatxa-gorri” edo “betanina” pigmentuak elikagai-gehigarriaren kategoria legala du. Horregatik, koloratzaile naturalen azpitaldean dago, E-162 kodearekin.

La betanina es el componente principal del colorante de la remolacha roja. El pigmento “rojo remolacha” o “betanina” tiene la categoría legal de aditivo alimentario, estando incluido en el subgrupo de colorantes naturales con el número de código E-162.

Ba al zenekien erremolatxak klima gozo eta epela behar duela?

¿Sabías que la remolacha requiere un clima suave y templado?

2017 abuztua



Iturria / fuente: www.love-beets.es

Erremolatxa gorri eta intxaur dipa *Dip de remolacha roja y nueces*



- ➔ Osagai guztiak xehatu pasta bat egin arte.
- ➔ *Picar todos los ingredientes hasta conseguir una pasta.*

Osagaiak / ingredientes: 250 g erremolatxa gorri egosi / remolacha roja cocida; 1 baratxuri-zizter / diente de ajo; 50 g intxaur xehatu / nueces picadas; 1 perrexil-eskukada / puñado de perejil; 3 koilaratxokada olio / cucharaditas de aceite; 2 koilaratxokada ardo-ozpin / cucharadita de vinagre de vino; gatza / sal.; piperbeltz beltza ehotua / pimienta negra molida.