

2018 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Nekazaritza-produkzioan, baliabide naturalen kudeaketan eta kontsumitzaileen jokaeran praktika jasangarriak hartzea sustatzeko, beharrezkoa da berbideratzea nekazaritza eta landa garapen politikak. (FAO)

Es necesario reorientar las políticas de desarrollo agrícola y rural para promover la adopción de prácticas sostenibles en la producción agrícola, la gestión de recursos naturales y el comportamiento de los consumidores. (FAO)



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

Marrubia / Fresa

Marrubiak azukre guti ematen ditu. Azukre guti ematen duten elikagaiak aproposak dira diabeteserendako dietetan. *El aporte en azúcares de la fresa es muy bajo. Los alimentos con bajo aporte en azúcares son apropiados en las dietas para la diabetes.*

Ba al zenekien marrubia fruta klimaterikoa dela eta horregatik behin landaretik hartu ondoren ez dela, ia-ia, gehiago ontzen?
¿Sabías que la fresa es una fruta climaterica y que por tanto apenas sigue madurando una vez separada de la planta?

www.baztan.eus; <https://es-es.facebook.com/zerjanhalakobaztan/>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Marrubiak ozpina eta gasnarekin ogi txigortuaren gainean Coca de fresas con vinagre y queso

Moztu marrubiak kubo txikitetan.

Gozatu jerez-ozpin zurrusta batekin.

Nahasi marrubi xukatuak eta igurtzeko gasna

Gozatu letxuga-hostoak olio eta gatzarekin.

Paratu ogi-xerra bakoitzaren gainean marrubi eta gasnarekin egindako nahasketa.

Akitu letxuga-hosto batzuekin nahasketaren gainean.

Cortar las fresas en pequeños dados.

Aliñarlas con un chorrito de vinagre de jerez.

Mezclar las fresas escurridas y el queso de untar.

Aliñar las hojas de lechuga con aceite y sal.

Untamos la mezcla de fresas y queso sobre el pan tostado.

Terminamos poniendo encima unas hojas de lechuga aliñadas.

Osagaiak / ingredientes: 250 g marrubi / fresas; 4 ogi-xerra txigortu / rebanadas de pan tostadas; letxuga-hosto batzuk / unas hojas de lechuga; 200 g igurtzeko gasna / queso de untar; jerez-ozpina / vinagre de jerez; olio / aceite; gatza / sal.



Baztango Udala

Xaloa Telebistan, ekainaren 21ean, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.