

2018 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Nekazaritza-produkzioan, baliabide naturalen kudeaketan eta kontsumitzaileen jokoeran 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>



ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Tipuleta-purea eta tipuleta Puré de cebolleta y cebolleta

TIPULETA: Egosi tipuletak gainerako osagaiekin. Atera tipuletak eta iragazi salda. Utzi salda geroko. Tipuletak erditik egin. Gorritu bi erdika alde batetik zartagin batean oliorik gabe. Utzi bertze biak dauden bezala. Tipuleten geruzak bereizi.

PUREA: Moztu tipuletak mehe-mehe.

Sueztitu. Bota salda. Tipuleta desegina dagoelarik puretu. Bota arestiko salda eta ongi nahasi purearekin

PLATERAN PARATU: Plater batean paratu purea eta ganean gorritutako tipuleta geruza batzuk eta gorritu gabeko bertze batzuk.

CEBOLLETA: *Cocer las cebolletas junto con el resto de los ingredientes. Retirar las cebolletas y colar el caldo. Reservarlo. Cortar las cebolletas por la mitad. Tostar dos mitades por un lado en una sartén sin aceite y dejar las otras dos tal cual. Separar las capas de las cebolletas.*

PURÉ: *Cortar la cebolleta muy fina. Pocharla. Añadir el caldo. Cuando la cebolleta esté deshecha triturarla. Añadir el caldo reservado y mezclar bien.*

EMPLATAR: *Colocar el puré en el plato, y disponer encima unas capas de cebolleta tostadas y otras sin tostar.*

Osagaiak / ingredientes: TIPULETA-PUREA / PURÉ DE CEBOLLETA: 800 g tipuleta (zuria eta berdea) / cebolleta (blanco y verde); 150 ml salda / caldo; 3 koilarakada olio / cucharadas aceite.

TIPULETA / CEBOLLETA: 2 tipuleta (zuria) / cebolletas (blanco); 125 ml ur / agua; limoi erdi baten ura / zumo de medio limón; gatza / sal; 1/2 koilaratxokada oregano / cucharadita; 1/2 koilaratxokada xarbot / cucharadita tomillo.

Tipula / Cebolla

Tipula *Allium* generokoa da. Hondar hamarkadetan *Allium* generoko barazkiak zabalki ikertu dira gaixotasun kardiobaskularretan prebentzioan aplikatzeko dituzten konposatu bioaktiboengatik,

La cebolla pertenece al género Allium. En las últimas décadas las hortalizas del género Allium han sido ampliamente investigadas por la presencia de compuestos bioactivos con aplicación en la prevención de enfermedades cardiovasculares. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana)

Ba al zenekien Antzinaroko Hipocrates eta Galeno bezalako mediku eta naturalistek baratzuriaren eta tipularen ezaugarrietan jarri zutela arreta?

¿Sabías que médicos y naturalistas de la Antigüedad como Hipócrates y Galeno dedicaron su atención a las propiedades del ajo y la cebolla? (Bol.R.Soc.Esp.Hist.Nat.Sec.Biol., 107)

