

2018 ABUZTUA

UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Klima, laborantza, elikadura eta nutrizioari buruzko politikak birlerrokatu eta uztartu beharko ziren (FAO)

Las políticas sobre el clima, la agricultura, la alimentación y la nutrición deberían realinearse e integrarse (FAO)



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

Udarea / Pera

Udarea zuntzan aberatsa da. Zuntza horren % 71 disolbaezina da eta % 29 disolbagarria. Zuntz disolbaezinak gorotz-boloa handiagoa izatea laguntzen du, horrek peristaltismoa areagotu eta hertzeak igarotzeko denbora murrizten eragiten du, ondorio-laxantearekin.

La pera es rica en fibra, de la que el 71 % es fibra insoluble y el 29 % fibra soluble (Gil, A., 2017). La fibra insoluble favorece el aumento del tamaño del bolo fecal, lo que incrementa el peristaltismo y disminuye el tiempo de tránsito intestinal, manifestándose con un efecto laxante (Mataix Verdú, J., 2015).

Ba al zenekien udarearen-domestikazioa Asian hasi zela orain dela 2000 bat urte?

¿Sabías que la domesticación del peral comenzó en Asia hace unos 2000 años?

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Udare eta intxaurre opila Galette de peras y nueces

Udareak zuritu, erditik egin luzetara, zuztarra kendu, cm erdiko xerratatan moztu.

Nahasi udareak limoi-urarekin. Bota azukrea eta maizena. Nahasi.

Paratu udareak xaflaren gainean. Utzi xaflaren bazterra, bueltan-bueltan, (3 cm) hutsa. Tolestu xafla puska hori udareen gainera.

Paratu udareen gainean intxaurre puskatuak, azukre pixka bat eta gurina. Labean 30' 200 °C.

Pelar las peras, partirlas por la mitad a lo largo, quitarles el corazón y cortarlas en láminas de ½ cm de grosor.

Mezclar las peras y el zumo de limón. Añadir el azúcar y la maicena. Mezclar.

Colocar las peras encima de la placa de masa quebrada. Dejar libre el borde (3 cm) en toda la circunferencia. Doblar este borde sobre las peras.

Poner encima de las peras las nueces troceadas, un poco de azúcar y la mantequilla. Horno 30' 200 °C.

Osagaiak / Ingredientes: Ore hautsi xafla bat / 1 placa masa quebrada; 2 koilarakada limoi-ur / cucharadas zumo de limón; 4 udare / peras; 40 g azukre beltz / azúcar moreno; 10 g maizena; intxaurre eskukada bat / puñado de nueces; koilarakada bat gurin / cucharada mantequilla.

