

2018 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Nekazaritza industrializatuaren ondorio biodibertsitateen, lurren eta uren degradazioa izan da.

El modelo de agricultura industrializada ha comportado la degradación de las biodiversidades, suelos y aguas..



Iturria / fuente: www.directoalpaladar.com

BIZKOTXOA: Nahasi 150 g intxaur, ogi birrindua eta espeziak. Irabiatu arrautzen zuringoak azukrearekin batera merengea egin arte. Irabiatu arrautzen gorringoak zuritu arte.

Nahasi, poliki-poliki, gorringo zurituak merengearekin. Nahasi, aitzineko nahastea, poliki-poliki, intxaurren nahasketarekin. Koipeztatu eta hautseztatu ogi birrindua-rekin labe-azpil bat. Paratu nahasketa labean 165°C, 35'. **ALMIBARRA:** Egosi osagai guztiak batera 15'. **AKITU:** Atera labetik, busti bizkotxo almibarrarekin, eta paratu gainean gainerako intxaurrek. **IRADOKIZUNA:** Gozogo biharamunean.

BIZCOCHO: Mezclar 150 g de las nueces, el pan rallado y las especias. Batir las claras de los huevos con el azúcar hasta hacer un merengue. Batir las yemas de los huevos hasta que blanqueen. Mezclar, con suavidad, las yemas blanqueadas y el merengue. Mezclar, con suavidad, la mezcla anterior y la mezcla de las nueces. Engrasar un molde de horno y espolvorearlo con pan rallado. Meter la mezcla en el horno 165°C 35'. **ALMÍBAR:** Cocer todos los ingredientes juntos 15'. **TERMINAR:** Una vez fuera del horno, bañar el bizcocho con el almíbar, y colocar el resto de las nueces por encima. **RECOMENDACIÓN:** Está mejor al día siguiente.

Osagaiak / Ingredientes: **BIZKOTXOA:** 240 g intxaur xehatu / nueces picadas; 80 g ogi birrindu / pan rallado; 4 arrautza / huevos; 150 g azukre / azúcar; koilaratxokada bat kanela, anis ehotu / 1 cucharadita canela, anis molido. **ALMIBARRA:** 200 g azukre / azúcar; 200 ml ur / agua; 25 ml brandy; kanela-zotz bat / 1 canela en rama; anis txinatarra / anis estrellado.

Intxaurra / Nuez

Intxaurren 100 gramok 688 kcal ematen dute. Fruitu lehorrak janari arrunt energetikoak dira. La nuez aporta 688 kcal/100 g. Los frutos secos son alimentos altamente energéticos (Mataix Verdú, J., 2015).

Ba al zenekien Irungo erromatarren aztarnategi arkeologikoan intxaurren makroaztarnak aurkitu direla? ¿Sabías que en el yacimiento arqueológico romano de Irún se han reconocido macrorrestos de nueces?

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Intxaur-pastela Greziako erara Pastel griego de nueces

