

2019 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Elikadura Burujabetza, herriek haien nekazaritzako produkzio eta merkaturatze politikak definitzeko eskubidea da.

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de producción y comercialización agrarias. (Paul Nicholson)

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



ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Tipuleta eta ardi- gasna kaputxinoa Capuccino de cebolleta y queso de oveja

TIPULETA KREMA: Kozinatu tipuleta juliana finean ebakia ongi karamelizatu arte. Bota ardoa, erramua, maizena eta salda. Gatza eta piperra bota. Irakin loditu arte. Kendu erramua. Puretu. **ARDI-GASNA KREMA:** Irakin esne-

gaina ardi-gasnarekin batera krema loditu arte. Puretu. Atera mahaira kristalezko katilu batean: paratu tipuleta-krema eta gainean ardi-gasna krema.

CREMA CEBOLLETA: Cocinar la cebolleta cortada en juliana fina hasta que esté bien caramelizada. Añadir el vino, el laurel, la maizena y el caldo. Salpimentar. Cocer hasta que espese. Retirar el laurel. Triturar. **CREMA QUESO DE OVEJA:** Hervir el queso junto con la nata hasta que espese la crema. Triturar. Servir en una taza de cristal: poner la crema de cebolleta y sobre ésta la crema de queso.

Osagaiak / *Ingredientes:* TIPULETA / CEBOLLETA: 6 tipuleta / cebolletas; 2 erramuaren hosto / hojas de laurel; koilarakada bat maizena / 1 cuchara da maizena; 500 ml salda / caldo; oporto zurrusta bat / un chorrito de oporto; olioia / aceite; gatza / sal; piperbeltz ehotua / pimienta molida. **ARDI-GASNA / QUESO DE OVEJA:** 100 ml esne-gain / nata; 100 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado.

Tipula / Cebolla

Tipulak fruktooligosakaridoak ditu. Badirudi fruktooligosakaridoek eragin handia dutela bifidobakterioen hazkunderan.

La cebolla contiene fructooligosacáridos. A los fructooligosacáridos se les atribuye un importante efecto favorecedor del crecimiento de las bifidobacterias. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)

Ba al zenekien ez dela basatipularik aurkitu?

¿Sabías que no se ha encontrado la cebolla en su estado silvestre? (<http://hdl.handle.net/10532/2916>)

