

2019 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Ezin dira aldaketak sustatu ekoizpen iraunkor baterantz, kontsumo ohituren aldaketa bat ere bultzatzen ez bada

No es posible fomentar los cambios hacia una producción sostenible sin alentar también un cambio en los hábitos de consumo (iPES FOOD)



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

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

PIKU, ALMENDRA ETA EZTI PASTELA PASTEL DE HIGOS, AL- MENDRA Y MIEL

Nahasi limoi-ura, limoi birrindura, ezti, olio, laranja-lore ura eta arrautzak. Bota almendra ehotua, gatza eta legamia, Ongi nahasi.

Bota oreka koipeztutako labeko erretil batera.

Zuritu pikua, erditik egin. Paratu orearen gainean. Paratu gainean almendra xaflak. Labean 170°C 40' edo egin arte.

Atera mahaira jogurtarekin.

Mezclar el zumo de limón, la ralladura, la miel, el aceite, el agua de azahar y los huevos. Añadir la almendra molida, la sal y la levadura. Mezclar bien.

Verter la mezcla en una fuente de horno engrasada.

Pelar los higos. Partirlos por la mitad. Colocarlos sobre la masa. Terminar con almendra laminada. Horno 170°C 40' o hasta que esté bien horneado.

Servirlo con yogur

Ingredientes / osagaiak: 500 g piku / higos; limoi erdi batera ura / zumo de medio limón; limoi erdi baten birrindura / ralladura de medio limón; 85 g ezti / miel; 60 ml olio / aceite; 2 arrautza / huevos; laranja-lore ura / agua de azahar; 170 g almendra ehotu / molida; gatza / sal; koilaratxokada bat legamia / 1 cucharadita de levadura; almendra xaflak / láminas.

Pikua / higo

Pikupasak piku freskoak baino ia lau aldiz kaloria gehiago du.

El contenido calórico del higo seco es casi cuatro veces superior al del higo fresco.

Ba al zenekien Galenok pikua jatea gomendatzen zela Greziako atletei?

¿Sabías que Galeno recomendaba el higo a los atletas griegos?

