

2019 ABENDUA

KONTSUMO ARDURATSUA CONSUMO RESPONSABLE

Osasuna Iraunkorra Konfiantza Gardentasuna Ekitatea Tokikoa
Konpromisoa Gizartea Solidarioa Lana Kalitatea Kritikoa Jakin Eraldatzailea

Salud Sostenible Confianza Justicia Transparencia Equidad Proximidad Compromiso
Social Solidario Trabajo Calidad Crítico Consciente Transformador (Zaragoza Dinámica)

Iturria / fuente: <http://www.elcomidista.elpais.com>



Pataskatu dena batera, patata, pella, azenarioa eta arrautzak. Bota gatz. Bota maionesa (nahi adina). Nahasi ongi. Utzi hozkailuan.

Amuarraina xerraka egin.

Platera antolatu: Paratu entsaladilla platerean, maionesaz estali. Maionesaren gainean paratu, tartekatuz, amuarrain zatiak eta lima-xaflak (amuarraina ontzeko erabilitakoak). Ondoren piper ozpinetako puskak eta amuarrainaren marinatuarekin ondu.

Machacar todo junto: la patata, la coliflor, la zanahoria y los huevos. Sazonar. Añadir mayonesa (a discreción). Mezclar bien. Reservar en el frigorífico.

Filetear la trucha.

Montar el plato: Emplatar la ensaladilla. Cubrir con mahonesa. Colocar encima, intercaladas, lonchas de trucha y rodajas de lima (las utilizadas para marinar la trucha).

Terminar con las guindillas troceadas y aliñar con el marinado de la trucha.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

AMUARRAIN MARINATUA- REKIN ENTSALADILLA ENSALADILLA DE TRUCHA MARINADA

Osagaiak / ingredientes: 500 g patata egosi zuritu / *patatas cocidas peladas*; 75 g pella egosi xukatu / *coliflor cocida escurrida*; azenario egosi zuritu bat / *1 zanahoria cocida pelada*; 3 arrautza egosi zuritu / *huevos cocidos pelados*; 4 amuarrain-xerra marinatu (ikus www.baztan.eus/wp-content/uploads/sites/56/2016/03/eskuorria7.pdf) / *4 filetes de trucha marinada* (ver www.baztan.eus/wp-content/uploads/sites/56/2016/03/eskuorria7.pdf); *gatz* / *sal*; piper ozpinetakoak / *guindillas en vinagre*; maionesa.

Kontsumismoa / consumismo

Kontsumismo konpultsiboak desparekotasun sozial handiak sortzen ditu, bizitzaren esparru guztiak merkantilizatzen ditu eta ingurumenaren aldetik jasanezina da.

El consumismo compulsivo genera grandes desigualdades sociales, mercantiliza todos los ámbitos de la vida y es insostenible medioambientalmente. (Zaragoza Dinámica)



2019 ABENDUA

KONTSUMO ARDURATSUA CONSUMO RESPONSABLE

Osasuna Iraunkorra Konfiantza Gardentasuna Ekitatea Tokikoa
Konpromisoa Gizartea Solidarioa Lana Kalitatea Kritikoa Jakin Eraldatzailea

Salud Sostenible Confianza Justicia Transparencia Equidad Proximidad Compromiso
Social Solidario Trabajo Calidad Crítico Consciente Transformador (Zaragoza Dinámica)

Iturria / fuente: <http://www.rositaysunoyalivasenlacocina.blogspot.com>



Sueztitu dena batera, azenarioa, kalabaza, tipula eta patata txikituak. Bota gatza, azafraia, piperbeltza eta intxaur muskatua. Sueztitu 1'. Bota salda. Behin barazkiak egosiak, bota esnea eta gasna. Utzi suan 5'. Pure egin.

Atera mahaira: Paratu kremaren gainean jogurt koilarakada bat, piperbeltz eta intxaur muskatuz hautzeztatu eta bota olio zurrusta bat.

Rehogar todo junto: la patata, la calabaza, la cebolla y las zanahorias picadas. Sazonar. Añadir el azafrán, la pimienta y la nuez moscada. Rehogar 1'. Añadir el caldo. Una vez que las verduras estén cocidas, añadir la leche y el queso. Mantener al fuego 5'. Triturar.

Servir la crema con una cucharada de yogur por encima, espolvorear con pimienta y nuez moscada y añadir un chorrito de aceite.

AZENARIO ETA KALABAZA KREMA INTXAUR MUSKATU ETA AZAFRAIAREKIN CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CON NUEZ MOSCADA Y AZAFRÁN

Osagaiak / ingredientes: 4 azenario / zanahorias; 500 g kalabaza garbi zuritu / calabaza limpia pelada; tipula zuri bat / 1 cebolla blanca; patata bat / 1 patata; olioa / aceite; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; azafraia-izpiak / hebras de azafrán; koilaratxokada erdi bat intxaur muskatu / ½ cucharadita nuez moscada; 600 ml salda / caldo; 100 ml esne / leche; 50 g behi-gasna birrindu; queso de vaca rallado; jogurta / yogur.

Hezkuntza / educación

Hezkuntzak kontsumo-ohiturak aldatzea ekarri behar du, benetako beharretara egokituz eta merkatuan ingurumena kontserbatzea eta gizarteberdintasuna bultzatzea dituzten aukerak hautatuz.

La educación debe implicar un cambio en los hábitos de consumo, ajustándolos a sus necesidades reales y optando en el mercado por opciones que favorezcan la conservación del medioambiente y la igualdad social. (Facua Andalucía)



2019 ABENDUA

KONTSUMO ARDURATSUA CONSUMO RESPONSABLE

Osasuna Iraunkorra Konfiantza Gardentasuna Ekitatea Tokikoa
Konpromisoa Gizartea Solidarioa Lana Kalitatea Kritikoa Jakin Eraldatzailea

Salud Sostenible Confianza Justicia Transparencia Equidad Proximidad Compromiso
Social Solidario Trabajo Calidad Crítico Consciente Transformador (Zaragoza Dinámica)



Iturria / fuente: <http://www.recetasdemama.es>

ENPANADA: Sueztitu dena batera, ti-puletak, porruak eta piperrak juliana eran moztuak. Gatza eta piperra bota. Nahasi sueztitutako barazkiak, arrautza irabiatuak eta gasna puskatua. Labe-molde bat gurinezatu. Forratu moldearen hondo hostorearekin. Bete nahasketaz. Bota gainetik tomate frijitua. Estali hostorearekin. Pintatu azala arrautza irabiatuarekin. Labea 180°C 40'.

JOGURT-SALTSA: Nahasi osagaiak.

Atera mahaira entsalada eta jogurt-saltsarekin.

EMPANADA: Pochar todo junto: las cebolletas, los puerros y los pimientos cortados en juliana. Salpimentar. Mezclar las verduras pochadas, los huevos batidos y el queso troceado.

Engrasar una fuente de horno. Forrar el fondo del molde con masa de hojaldre. Rellenar con la mezcla anterior. Verter el tomate frito sobre la mezcla. Cubrir con masa de hojaldre. Pincelar la superficie con huevo batido. Horno 180°C 40'.

SALSA DE YOGUR: mezclar los ingredientes.

Servir con ensalada y salsa de yogur.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

GASNA, PORRU ETA PIPER ENPANADA EMPANADA DE QUESO, PUE- RROS Y PIMIENTOS

Osagaiak / ingredientes: ENPANADA: Hostore orea / masa de hojaldre; 2 tipuleta / cebolletas; 2 porru / puerros; 5 pikillo piper / pimientos del piquillo; 3 arrautza / huevos; 250 g behi-gasna / queso de vaca; 200 ml tomate frijitu / tomate frito; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; olioia / aceite. JOGURT-SALTSA / SALSA DE YOGUR: jogurta / yogur; gatza / sal; perrexil xehatua / perejil picado; olioia / aceite; piperbeltza / pimienta.

Kontsumo arduratsua / consumo responsable

Kontsumo arduratsuak pertsonen bizi-kalitatea eta ingurumen-jasangarritasuna hobetzen ditu, ohiturak aldatzeko norbanakoaren borondatea eta joera bateratzen dituzten praktiken bidez, egiten dugunaren hutsaltasun-sentsazioa eta aldaketaren ondorioz hautemandako kostua murrizteko estrategia kolektiboak garatzearekin batera.

El consumo responsable mejora la calidad de vida de las personas y la sostenibilidad ambiental mediante prácticas donde confluyen la voluntad y predisposición individual de asumir los cambios de hábitos junto al desarrollo de estrategias colectivas que reduzcan la sensación de insignificancia de lo que hacemos y el coste percibido del cambio. (Zaragoza Dinámica)



2019 ABENDUA

KONTSUMO ARDURATSUA CONSUMO RESPONSABLE

Osasuna Iraunkorra Konfiantza Gardentasuna Ekitatea Tokikoa
Konpromisoa Gizartea Solidarioa Lana Kalitatea Kritikoa Jakin Eraldatzailea

Salud Sostenible Confianza Justicia Transparencia Equidad Proximidad Compromiso
Social Solidario Trabajo Calidad Crítico Consciente Transformador (Zaragoza Dinámica)



ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: ARZAK recetas

BIZKOTXOA: Urtu txokolatea maria bainuan. Urtu gurina. Nahasi arrautzak azukrearekin. Bota txokolate eta gurin urtuak. Nahasi. Bota irina eta intxaurrekin. Nahasi.

Labe-molde bat gurinezatu. Bota nahasketa labe-moldera. Labea 180°C 15-20'.

SAGAR-ZOPA: Sagarrak zuritu, zuztarra kendu eta txikitu. Egosi gainerako osagaiekin batera. Kendu kanela-zotza. Pure egin.

Platera antolatu: Paratu bizkotxo zati bat (5 cm X 5 cm) plater txokon batean. Bizkotxoaren gainean intxaur karamelizatuak. Bota sagar-zopa bizkotxoaren inguruan.

BIZCOCHO: Fundir el chocolate al baño María. Fundir la mantequilla. Mezclar los huevos con el azúcar. Añadir el chocolate y la mantequilla fundidos. Mezclar. Añadir la harina y las nueces. Mezclar.

Engrasar una fuente de horno. Verter la mezcla en el molde. Horno 180°C 15-20'.

SOPA DE MANZANA: Pelar, descorazonar y picar la manzana. Cocerla junto con el resto de los ingredientes. Quitar la rama de canela. Triturar.

Montar el plato: Colocar un trozo de bizcocho (5 cm X 5 cm) en un plato hondo. Sobre el bizcocho poner nueces caramelizadas. Verter la sopa de manzana alrededor del bizcocho.

**INTXAUR ETA TXOKOLATE BIZKOTXOA
INTXAUR KARELIZATU ETA SAGAR-
ZOPAREKIN**

**BIZCOCHO DE NUECES Y CHOCOLATE CON NUECES
CARELIZADAS Y SOPA DE MANZANA**

Osagaiak / ingredientes: **BIZKOTXOA:** 125 g gurin / mantequilla; 70 g txokolate beltz / chocolate negro; 150 g azukre / azúcar; 4 arrautza / huevos; 60 g irin / harina; 80 g intxaur zuritu xehatu / nueces peladas picadas. **SAGAR-ZOPA / SOPA DE MANZANA:** 2 errege-sagar / manzanas reineta; 2 koilarakada azukre / cucharadas de azúcar; kanela-zotz erdi bat / ½ rama de canela; 75 ml ur / agua; 75 ml ardo beltz / vino tinto. Intxaur karamelizatuak / nueces caramelizadas.

Gastronomia jasangarria / gastronomía sostenible

Gastronomia jasangarriak nekazaritzaren garapena, elikagaien segurtasuna, nutrizioa, elikagaien ekoizpen jasangarria eta biodibertsitatearen kontserbazioa sustatzen ditu.

La gastronomía sostenible promueve el desarrollo agrícola, la seguridad alimentaria, la nutrición, la producción sostenible de alimentos y la conservación de la biodiversidad. (ONU)

