

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.rositaysunyoilivasenlacocina.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)

