

2020 EKAINA ESNEKIAK LÁCTEOS

Abeltzaintza industrialaren ekoizpenak eta produktu kimikoen erabilera intentsiboko monolaborantzak berotegi-efektuko gasen emisio handiak, luraren degradazioa, airearen kutsadura, uraren kutsadura eta biodibertsitatearen galera eragiten ari dira, ekosistemen zerbitzu kritikoak agortuz.

La producción pecuaria industrial y el monocultivo de uso intensivo de productos químicos están generando altas emisiones de GEI, degradación del suelo, contaminación del aire, contaminación del agua y pérdida de biodiversidad, agotando los servicios críticos de los ecosistemas. (IPES FOOD, 2019)

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



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

Paratu esnea suan. Irekiten hasten denean, bota gasna puskatua eta gurina. Utzi su motelean. Eragin, gelditu gabe, gasna urtu arte. Pure egin irabiagailuarekin.

Platera antolatu: plater baten edo bermuta hartzeko kopa baten erdian paratu onddoak metatuak. Bota inguruan zopa. Onddoen gainean paratu perrexil xehatua. Bota zoparen gainean olio tanta batzuk.

Poner a calentar la leche. Cuando comience a hervir, añadir el queso troceado y la mantequilla. Dejar a fuego suave. Remover continuamente hasta que se funda el queso. Triturar con la batidora.

Montar el plato: colocar en la mitad de un plato o una copa de vermut los hongos, verter alrededor la sopa. Poner un poco de perejil picado encima de los hongos. Echar unas gotas de aceite encima de la sopa.

Osagaiak / ingredientes: 300 ml behi-esne / leche de vaca; 200 g ardi-gasna azalik gabe / queso de oveja sin corteza; 40 g gurin / mantequilla; gatza (nahi adina) / sal (a discreción); 75 g onddo prestatu / hongos cocinados; koilarakada bat perrexil xehatu / 1 cucharada perejil picado; olio / aceite.

Ardi-gasna / queso de oveja

Esneken koipea konplexua da osaeran, eta funtzio biologiko garrantzitsuak ditu, hala nola bitamina lipodisolagarriak (A, D, E eta K) garraiatzea. *La grasa de los productos lácteos es compleja en su composición y tiene importantes funciones biológicas como, por ejemplo, vehicular las vitaminas liposolubles (A,D,E y K). (Nutr. Hosp. 2018; 35: 1479-1490)*

Ba al zenekien ardi latxa esnetarako gaitasuna duen arraza bat dela?

¿Sabías que la oveja latxa es una raza de aptitud lechera? (INTIA Libro de ganadería cap. 9 ovino de leche)

