

2020 EKAINA ESNEKIAK LÁCTEOS

Abeltzaintza industrialaren ekoizpenak eta produktu kimikoen erabilera intentsiboko monolaborantzak berotegi-efektuko gasen emisio handiak, lurra-aren 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.madridifusion.com> (moldatua)



Egosi muskuiluak ur gutxitan. Kendu maskorrak. Gordetu txitxia. Iragazi ura. Irekin dena batera (esnea, muskuiluen ura, laranja-lore ura, azafrain eta gurina) gurina urtu arte. Emultsionatu zopa irabiagailuarekin.

MUSKUILUAK ESNE, AZAFRAI ETA LARANJA-LORE ZOPAREKIN MEJILLONES CON SOPA DE LECHE, AZAFRÁN Y AZAHAR

Platera antolatu: plater baten erdian paratu muskuiluak metatuak. Bota inguruan zopa. Paratu gainean limoi-birrindura.

Cocer los mejillones con poca agua. Retirar las cáscaras. Reservar los cuerpos. Colar el agua de cocción. Hervir todo junto (la leche, el agua de los mejillones, el agua de azahar, el azafrán y la mantequilla) hasta que se funda la mantequilla. Emulsionar la sopa con la batidora. Montar el plato: colocar en la mitad de un plato los mejillones, verter alrededor la sopa. Terminar con ralladura de limón.

Osagaiak / ingredientes: kilo bat muskuilu / 1 kg mejillones; azafrain izpiak / hebras de azafrán; laranja-lore ur zurrusta bat / un chorrito de agua de azahar; 200 g gurin / mantequilla; 750 ml esne / leche; limoi-birrindura / ralladura de limón.

Behi-esnea / Leche de vaca

Laktosa da esnearen karbohidrato nagusia. Laktosak kaltzioa xurgatzen laguntzen du

La lactosa es el hidrato de carbono mayoritario de la leche. La lactosa actúa facilitando la absorción de calcio. (Nutr. Hosp. 2015; 31:92-101)

Ba al zenekien behi-esnea oinarritzko elikagaia dela giza elikaduran eta gure dietaren parte izan dela, gutxienez, azken 10.000 urteetan?

¿Sabías que la leche de vaca es un alimento básico en la alimentación humana y ha formado parte de nuestra dieta durante, al menos, los últimos 10.000 años? (Nutr. Hosp. 2015; 31: 92-101)



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)



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.recetin.com>

Egosi lasagna xaflak. Xukatu.

Forratu labeko-paperarekin lasagna xaflen neurriko labe-molde bat.

Lasagna antolatzeko geruzak: lasagna xafla bat / tomate-saltsaren erdia / besamelaren herena / behi-gasnaren herena / hedatu azalean arroltze gordinak, bota gatza eta pipelbeltza / lasagna xafla bat / tomate-saltsaren erdia / besamelaren herena / behi-gasnaren herena / lasagna xafla bat / besamelaren herena / behi gasnaren herena / ardi-gasna.

Labea 200°C 20'.

Atera mahaira entsaladarekin.

Cocer las láminas de lasaña. Ecurrirlas.

Forrar con papel de horno un molde de horno del tamaño de las láminas de lasaña.

Montar la lasaña: una lámina de lasaña / la mitad de la salsa de tomate / un tercio de la bechamel / un tercio del queso de vaca / repartir en la superficie los huevos crudos, salpimentarlos / una lámina de lasaña / la mitad de la salsa de tomate / un tercio de la bechamel / un tercio del queso de vaca / una lámina de lasaña / un tercio de la bechamel / un tercio del queso de vaca / el queso de oveja.

Horno 200°C 20'

Servir con ensalada

GASNA ETA ARROLTZE LASAGNA LASAÑA DE QUESO Y HUEVOS

Osagaiak / ingredientes: 3 lasagna xafla handi / láminas grandes de lasaña; 50 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; 200 g behi-gasna birrindu / queso de vaca rallado; 2 arroltze / huevos; 100 ml tomate-saltsa / salsa de tomate; 300 ml besamel / bechamel; gatza / sal; pipelbeltza / pimienta.

Behi-gasna / queso de vaca

Gasnaren kaltzioa erraz eskura daiteke. Mineral baten bioerabilgarritasuna da gorputzak xurgatu eta erabiltzen duen mineral horren frakzioa. *El calcio del queso es fácilmente disponible. (Nutr. Hosp. 2015; 31: 1-9) Se define la biodisponibilidad de un mineral como la fracción de éste que se absorbe y es utilizado por el cuerpo.*

Ba al zenekien Nafarroan, gaur egun, ekologikoan ziurtagiria duten esnetarako behien bi ustiategi daudela? (NNPEK)
¿Sabías que en Navarra hay actualmente dos explotaciones de bovino de leche certificadas en ecológico? (CPAEN)



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.blogexquisit.es>

Nahasi osagai guztiak. Pure leun bat egin. Utzi hozkailuan biharamun arte. Atera mahaira: paratu krema-ren gainean jogurt koilara-kada bat. Ondoren perrexil xehatu pixka bat.

DILISTA ETA JOGURT KREMA HOTZA CREMA FRÍA DE LENTEJAS Y YOGUR

Mezclar todos los ingredientes. Triturar hasta conseguir una crema muy fina. Dejar en la nevera hasta el día siguiente. Servir con una cucharada de yogur encima de la crema. Terminar con perejil picado.

Osagaiak / ingredientes: 400 g dilista egosi xukatu / lentejas cocidas escurridas; 200 g jogurt / yogur; 2 koilarakada perrexil xehatu / cucharadas perejil picado; 2 koilarakada limoi-ur / cucharadas zumo de limón; kumino xehatua / comino molido; gatza / sal; piperbeltza / pimienta.

Jogurta / yogur

Jogurtaren proteinak digerigarritasun handikotzat hartzen dira, produktuaren eraketa-prozesuan jarduten duten bakterio proteolitiko desberdinen eraginarengatik, peptidoak eta aminoazidoak askatzen baitituzte.

Las proteínas del yogur se consideran de elevada digestibilidad debido a la acción de diferentes bacterias proteolíticas que actúan durante el proceso de formación del producto, liberando péptidos y aminoácidos. (Nutr. Hosp. 2017; 34:26-30)

Ba al zenekien norbaitek horrela definitu zuela Elie Metchnikoff (immunitate zelularren aitatzat hartzen dena) "kolera edan eta jogurtarengan zoramena piztu zuen gizona"? ¿Sabías que alguien definió a Elie Metchnikoff (considerado como el padre de la inmunidad celular) como "el hombre que bebió el cólera y que desató la locura por el yogur"? (Elsevier)

