

# JAN(H)ARIAREN ATZETIK

## GURE ELIKAGAIEN ARDURA HARTZEN !

Elikagaien kontsumo arduratsua egiten al dugu? Zenbat janari xahutzen dugun gure etxetan? Eta herrian? Zer egin dezakegu guk herritarrok? Eta gure udalak? Galdera guzti hauen inguruan lanean gabilta eta herritarren inplikazioa eta laguntza ezinbestekoa izango da lan honetan!!!



## Herriaren diagnostikoa egiteko garaia iritsi da

Eta hauek izango dira zikloka landuko ditugun gaiak:

HH: Garaian garaikoa

LH1-2: Arretaz jan!

LH3-4: Zenbat eta gertuago hobe!

LH5-6: On egin, egin on!

DBH1-2: Soberakinetan arakutzen

DBH3-4: Herriko elikadura mapa

Batxilergoa: Merkaturatzea

Lanbide Heziketa: Soberakinak berrerrabiltzen

## Ogi soberakinekin egindako krocketak

### OSAGAIK (20 UNITATE)

- 175g ogi zahar
- 400ml esne
- Arrautza 1
- 100g Emmental gazta
- 100 g Gorgonzola gazta
- Ogi birrindua arrautzaztatzeko
- Olio eta gatza



### Egiteko modua

Ogi mamia papurtu eta esnetan busti, ogiak esne guztia xurgatzen duen arte. Ondoren, sardeskarekin zanpatuko dugu, masa bat lortu arte. Honi, birrindutako Emmental gazta gehituko diogu. Gorgozola gazta mikroan 30 segunduz hurtu ostean, nahasteari gehituko diogu, gatza eta arrautzarekin batera.

Nahastea hozkailuan pausatzen utziko dugu ordubetez gutxigorabehera eta azkenik, krocketei forma eman eta ogi birrindutan pasako ditugu.

## Laister lanaren emaitzak izango ditugu !

Herrietako diagnostikoan ateratako ondorioak, konpromisoak eta proposamenak azalduko dizkizuegu.

