

Esne edo edari begetalak

Osagaiak:

*Egiten dugun edari begetalaren arabera, osagai bat edo bestea aukeratuko dugu.

- 130 g oloa.
- 250 g almendra.
- 250 g hurritz.
- 250g intxaur.
- Ura.

Errezeta goxoak, osasuntsuak eta ur birtual gutxikoak



1. Hasteko gure esne-begetalaren osagaia aukeratu behar dugu, oloa, almendrak, hurrak edo intxaurreak, (nahi izanez gero konbinatu ditzakezu)
2. Gau osoa, katilu batean, uretan utzi.
3. Hurrengo egunean, xukatu eta osagai hezeari ur litro berri bat gehitu, ondoren irabiatu homogeneousizatu arte.
4. Ondoren, iragazki fin batekin edo oihalezko iragazki batekin, gure esnearen zati solidoa bereiziko dugu.
5. Esne begetala ontzi batean sartu eta hozkailuan gorde, nahasketa 3 edo 4 egunetan kontsumitu dezakezu.
6. Besterik gehitu gabe hartu dezakezu edo ezitia, kakaoa, fruta eta abar. gehitu.



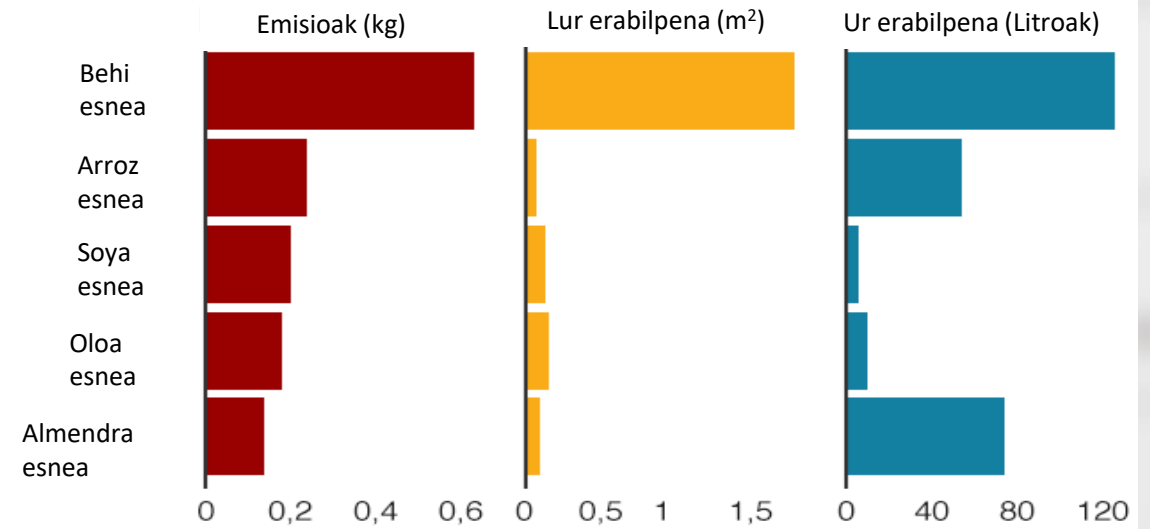
ON EGIN!

Jakin beharrekoa esne begetala aukeratzeko orduan:

Animali esnea ekoiztea, esne begetalaren ekoiztearekin alderatuz gero, berotegi efektuko gasen hirukoitza isurtzen ditu eta bederatzi aldiz lur gehiago kontsumitzen du.

Beste faktore batzuk: karbono aztarna, uraren erabilera edo uztek garapen bidean dauden lurraldeei eta pertsonen zelan eragiten dieten. Hala ere, esne begetal batzuk beste batzuk baino jasangarriagoak dira.

Esne ezberdinen inpaktua ingurugiroan



Fuente: Poore&Nemeck (2018), revista Science

BBC

Almendrak

Laborantza intentsiboetan ekoizten denean ur asko kontsumitzen du eta presio handia eragiten die polinizatzailei. Konpobidea: Penintsulan landatutako almendrekin prestatu zure esnea.

Arroza

Elikadura aldetik eta besteekin alderatuta onura gutxi ditu. Gainera landare hauekin hazten diren bakterioek CO2 gehiago isurtzen dute eta erabiltzen dituzten ongarriak obaibideak kutsatzen dituzte.

Hurritzak

Nutrizio kalitate handia dute, ez diete polinizatzaileei presiorik eragiten eta klima hezeetan hazten dira. Klima hezeetan ura eskuratzea errazagoa da.

Oloa

Klima hotzetan landatzen da, ez du eraginik garapen bidean dauden herrialdeetako deforestazioan baina, ongarriak erabiltzen dituzten monolaborantzetatik dator.