

ESPELTA TTIPIA – 680732855

Neolitoko lehen baratzetan ha(s/z)ia: gure **osasunerako ezin hobe**a.

Arroz integralaren ordezkoa izan daiteke, edota saldan dilisten moduan sukaldatua.

Burujabetza/independentziaren bidean, **modu kolektiboan ekoizten** hasi gara **Euskal Herrian** (Irunberrin, Nafarroa Garaia).

Gogoz bazaude (ekoizten, erosten, trukutzen...): **680732855** (Aitor).

Interesgarritzat jotzen baduzu, zabaldu!



[CAST]

ESPELTA PEQUEÑA (Triticum monococcum), **antepasado de todos los cereales**.

[En el original, juego de palabras entre “hasi” (iniciar) y “hazi” (cultivar)]: Iniciado y cultivado en las primeras huertas del Neolítico: ideal para nuestra salud.

Puede ser un sustituto del arroz integral, o cocido en caldo como las lentejas.

En el camino hacia la **soberanía/independencia**, hemos empezado a **producirlo de forma colectiva** en **Euskal Herria** (Lumbier, Alta Navarra).

Si estás interesado (en producir, comprar, intercambiar...): **680732855** (Aitor).

¡Difunde este mensaje y colabora!

[FRAN]

LE PETIT ÉPEAUTRE (Triticum monococcum), **ancêtre de toutes les céréales**.

Il a été connu et cultivé (jeu de mots entre deux verbes basques Hasi et Hazi) dans les premiers vergers du Néolithique : idéal pour notre santé.

Il peut remplacer le riz brun ou être cuit dans un bouillon comme les lentilles.

Sur le chemin vers la **souveraineté/indépendance**, nous avons commencé à le **produire collectivement** en **Euskal Herria** (Lumbier, Haute Navarre).

Si vous êtes intéressé (à produire, acheter, échanger...) : **680732855** (Aitor).

Diffusez ce message et collaborez !