

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Historian izandako gertaera nagusienetako bat nekazaritzaren sorrera izan da gizadian aldaketa itzuliezinak - hazkunderan, ekonomian, gizartean - izan baitzuten ondorio.

El origen de la agricultura es un episodio central en la Historia ya que supuso el inicio de grandes cambios irreversibles - demográficos, económicos, sociales - en la humanidad.

**UDABERRIKO
BARATZEA**

HUERTA DE PRIMAVERA

ILARRA GUISANTE

Ilarrek xurgapen mantsoko karbohidratoak ematen dizigute. Mota horretako karbohidratoek odoleko gluzemia kontrolatzen laguntzen dute.

Las guisantes aportan hidratos de carbono de absorción lenta. Los hidratos de carbono de absorción lenta facilitan el control de la glucemia en sangre.

Ba al zenekien Intxurreko aztarnategi arkeologikoan (Gipuzkoan) espelta, artatxiki iletsua, garagarra, baba eta ilarra aurkitu direla?

¿Sabías que en el yacimiento arqueológico de Intxur (Gipuzkoa) se han identificado la espelta, el panizo, la cebada, el haba y el guisante?

2017 ekaina



Iturria / fuente: www.gastronomiaycia.republica.com



ILAR “PIL-PILA”

Egosi ilarak. Ura kendu. Poretu. Bota olioa poliki-poliki “pil-pila” emulsionatuz mahonesa balitz bezala. Bota gatza.

“PIL PIL” DE GUISANTES

Cocer los guisantes. Colarlos. Triturarlos. Añadir aceite poco a poco, emulsionando el pil pil como si fuera una mahonesa. Poner a punto de sal.

GUACAMOLEA

Nahasi ilar “pil-pila”, tipulina xehe moztua, tomatea xehe moztua, perrexil xehatua, limoi-ura eta baratxuri-zizterra arrunt xehatua. Bota gatza.

GUACAMOLE

Mezclar el “Pil pil” de guisantes, la cebolleta finamente picada, el tomate finamente picado, el perejil picado, el zumo de limón y el ajo muy picado. Poner a punto de sal.



**Iradokizuna:
Ematen ahal zaio
saltsa min pixka
bat.**

**Sugerencia: Se
puede añadir un
poco de salsa pi-
cante.**

Osagaiak / ingredientes: ILAR PIL-PILA / PIL-PIL DE GUISANTES: 200 g ilar / guisantes; 140 ml olio / aceite; gatza / sal. GAINERAKOA / RESTO: 150 g tipulin / cebolleta; 400 g tomate; 1 koilarakada perrexil xehatu / perejil picado; 10 ml limoi-ur / zumo de limón; 1 baratxuri-zizter / ajo muy picado; gatza / sal.